

7月 MACHIKOイベント予定表

※7月1日(月)は、MACHIKO内で市民税の臨時窓口が開設されるため、
MACHIKOでのイベント開催はありません。

※イベントは中止・延期になる場合があります。

最新の情報は右京区役所HP(「右京区役所 MACHIKO」で検索)をご確認ください。



▲MACHIKOの最新情報はこちらから

日	時	名称	内容	お問い合わせ	電話
7月2日(火)	12:00～15:00	つどいの広場による 出張ひろば	主に乳幼児とその保護者が気軽に集い交流できる場所です。	ひだまり・ホット・みやこ	☎322-3091
7月4日(木)	10:30～11:30	わくわくひろば	0歳から3歳未満のお子様と保護者でのんびり遊べます。保護者同士や保育士とおしゃべりしませんか。	子どもはぐくみ室	☎861-2179
7月5日(金)	10:15～11:15	ラフター(笑いヨガ) ～笑いの力で明るい明日～	ふだん大笑いすることが少ない方々に、笑いの体操として、笑いヨガを紹介します。	サンサ右京ラフターヨガクラブ	☎080-5079-2519
7月8日(月)	14:00～14:45	健康になれる呼吸法！ 呼吸で繋がる会	呼吸を深めるためのイスに座ったままできるストレッチと、その時期、季節に合った呼吸法をしていきます。呼吸が健康に繋がることに気づいていきましょう！！	いい呼吸ラボ	☎354-6466 (地域力推進室)
7月9日(火)	10:00～11:00	いすヨガ (区民ロビーで開催)	椅子に座ったまま、簡単な体操と呼吸法、瞑想を行います。	和みヨーガ	☎080-6135-7715
7月11日(木)	13:30～16:00	脳トレと折り紙	手指を使った脳トレーニングと折り紙で認知症予防をします。	右京いきいき筋トレボランティア	☎461-0188
7月12日(金)	10:00～11:30	まるちゃんスマホ相談会	LINEを主としたスマホの相談を受け付けます。	まるちゃんスマホ	☎090-9118-2654
7月17日(水)	9:00～12:00	つどいの広場による 出張ひろば	主に乳幼児とその保護者が気軽に集い交流できる場所です。	ほっこりスペース	☎882-7090
7月22日(月)	15:00～17:00	ゲーム交流会	ゲームや交流会を通して親睦をはかり、日々の生活をより豊かに生き生きとしたものにしましょう！	ひろさわお楽しみクラブ	☎090-7962-8966
7月23日(火)	10:00～11:00	健康体操 やさしいエクササイズ	誰でも簡単に楽しく行うことができ、効果をすぐ実感していたけような、身体と心にやさしい体操です。	アクティブすまいる	☎090-9615-2186
	13:30～15:30	にこにこカフェ	ふらりと立ち寄って誰かと話をしたり、思い思いの時間を過ごせる場です。おひとりでも、お友達同士でも、どうぞお気軽に。	区社会福祉協議会	☎865-8567
7月24日(水)	13:30～16:00	献血	日本赤十字社が献血を実施します。	健康長寿推進課	☎861-1404
7月25日(木)	10:00～11:30	絵本の読み語りと 京のわらべうたのお楽しみ会	絵本やわらべうたを通して子育て中の親子のコミュニケーション・絵本の選び方などをお話します。	ねんころり	☎354-6466 (地域力推進室)
	12:00～15:00	つどいの広場による 出張ひろば	主に乳幼児とその保護者が気軽に集い交流できる場所です。	ひだまり・ホット・みやこ	☎322-3091
7月26日(金)	16:00～17:00	右京気功太極拳交流会	体を動かし、呼吸を整えて、心身の健康づくりをします。	上海漕溪陳氏太極拳京都支部会	☎080-5850-2166
7月30日(火)	11:00～12:00	多世代でいっしょに歌いましょう	年齢のちがう人といっしょに歌ったり、音楽やリズム、ことばあそびにふれて、知り合いになる工作やイラストの得意な方 募集中！	多世代交流音楽くらぶ	☎354-6466 (地域力推進室)