

# 4月 MACHIKOイベント予定表

※4月1日(火)～14日(月)は、MACHIKO内で税の臨時窓口が開設されるため、  
MACHIKO内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                                                            | お問い合わせ先                    | 電話                    |
|--------------|-------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------|
| 4月8日<br>(火)  | 10:00～11:00 | いすヨガ<br>(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<br>ヨーガ                  | ☎080-6135-7715        |
| 4月15日<br>(火) | 11:00～12:00 | 多世代でいっしょに<br>歌いましょう            | 年れい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<br>交流<br>音楽くら<br>ぶ     | ☎354-6466<br>(地域力推進室) |
| 4月15日<br>(火) | 12:00～15:00 | つどいの広場による<br>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・<br>ホット・<br>みやこ       | ☎322-3091             |
| 4月16日<br>(水) | 11:00～14:30 | 京都食育キャラバン<br>隊<br>の健康相談        | カフェで一緒にいただきながら、日々の食生活を見直していく機会にする。また、カフェで過ごしながら、気軽に健康相談もできます。 | 京都食育<br>キャラバン隊             | ☎090-4562-4730        |
| 4月17日<br>(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<br>筋トレ<br>ボランティア    | ☎461-0188             |
| 4月18日<br>(金) | 10:20～11:20 | ラフター(笑いヨガ)<br>～笑いの力で明るい<br>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<br>フターヨ<br>ガクラブ        | ☎080-5079-2519        |
| 4月18日<br>(金) | 13:00～16:00 | 介護と後見トコト<br>活用委員会              | 介護や後見にまつわる困りごとをお気軽に相談いただけるイベントです。                             | 介護と後<br>見トコト<br>活用委員<br>会  | ☎090-4499-5550        |
| 4月18日<br>(金) | 16:00～16:45 | 右京気功太極拳交流<br>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<br>陳氏<br>太極拳京<br>都支部会 | ☎080-5850-2166        |
| 4月21日<br>(月) | 13:30～15:30 | ひまわりの会 右京<br>お話しカフェ            | 失語症など、言葉の障害がある方がコミュニケーションをとり、交流する場所です。                        | ひまわりの<br>会<br>右京           | ☎090-9864-4465        |
| 4月22日<br>(火) | 10:00～11:00 | 健康体操<br>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だけるような、身体と心にやさしい体操です。             | アクティブ<br>すまいる              | ☎090-9615-2186        |
| 4月22日<br>(火) | 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<br>福祉<br>協議会           | ☎865-8567             |
| 4月23日<br>(水) | 9:00～12:00  | つどいの広場による<br>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<br>スペース               | ☎882-7090             |
| 4月24日<br>(木) | 10:00～11:30 | 絵本の読み語りと<br>京のわらべうたのお楽<br>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<br>り                  | ☎354-6466<br>(地域力推進室) |
| 4月24日<br>(木) | 12:00～15:00 | つどいの広場による<br>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・<br>ホット・<br>みやこ       | ☎322-3091             |
| 4月28日<br>(月) | 15:00～17:00 | ゲーム交流会                         | ゲームを通して交流を深め、生活をより豊かにしましょう!                                   | ひろさわ<br>お楽しみ<br>クラブ        | ☎090-7962-8966        |