



## 11月 MACHIKOイベント予定表

※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
11月1日(火)	15:00~16:30	作って、照らそう！ペットボトルランプづくり	親子で遊ぶことができる、ペットボトルランプづくりを行います。当日は、500mlのペットボトルを持参してください。	craft up!	☎354-6466(地域力推進室)
11月4日(金)	10:00~11:30	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。	サンサ笑いヨガクラブ	☎080-5079-2519
	14:30~16:30	おはなし会“いまここ”	学校、職場、お家でつらいと感じていること、“いま”“ここ”にいる自分を大切に、お話ししながら考えてみましょう。	自立支援の会 Bolerok京都	☎354-6466(地域力推進室)
11月8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
	13:30~15:30	都市計画の見直しに関する出前パブリックコメント	「みんなが暮らしやすい魅力と活力のあるまち」の実現に向けた都市計画の見直しに関する出前パブリックコメントを行います。	都市計画局 都市計画課	☎222-3505
11月9日(水)	10:30~12:30	おはなし会“いまここ”	学校、職場、お家でつらいと感じていること、“いま”“ここ”にいる自分を大切に、お話ししながら考えてみましょう。	自立支援の会 Bolerok京都	☎354-6466(地域力推進室)
11月10日(木)	10:00~12:00	♪わくわく広場♪	親子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
	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
11月11日(金)	13:30~14:00	みんなでメタボボックス in MACHIKO	DVDを視聴しながら、健康体操を実施します。健康づくりに役立つ情報や啓発物品がゲットできるかも!?	健康長寿推進課	☎861-2177
11月16日(水)	9:15~12:15	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
	13:00~15:00	おりがみ教室 ノア(上級者向け)	幅広い世代の方を対象に折紙の楽しさをお教えます。(料金:500円)	サンサ折紙協会	☎090-7643-5026
11月17日(木)	13:30~16:00	右京いきいき筋トレ	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
11月22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だけるような、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
11月24日(木)	9:15~12:00	右京で子育て絵本の読み語りと京のわらべうた	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	☎871-9513
	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
11月29日(火)	10:00~11:30	ゆるゆるLINE相談会	高齢者の方に、LINE(ライン)による相談会を実施します。	右京区地域介護予防推進センター	☎864-1084
	13:30~15:30	フレイルチェック健康測定会	フレイルに関する体力測定を、フレイルに関する相談会を実施します。		