

## 7月 MACHIKOイベント予定表

※今月はイベントによって中止・延期等が実施されています。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。

日	時	名称	内容	お問い合わせ先	電話
7月8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
7月12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14日(木)	13:30~15:30	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 Bolero京都	☎354-6466(地域力推進室)
7月15日(金)	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20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
7月21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
7月26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。	親子スマイルフェスティバル実行委員会	☎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。おひらきも、どうぞお気軽に。 <b>中止</b>	区社会福祉協議会	☎865-8567
7月27日(水)	13:30~15:30	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。 <b>中止</b>	自立支援の会 Bolero京都	☎354-6466(地域力推進室)
7月28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