

10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 |
|-----------|-------------|-------------------------------|---|---------------------|-----------------------|
| 10月2日(月) | 13:30~15:30 | ひまわりの会 右京 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。 | ひまわりの会 右京 | ☎090-9864-4465 |
| 10月3日(火) | 13:30~15:00 | 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します。(料金:500円) | サンサ折紙協会 | ☎090-7643-5026 |
| 10月5日(木) | 10:30~11:30 | ♪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 |
| 10月6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。 | サンサ笑いヨガ クラブ | ☎080-5079-2519 |
| 10月10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 |
| | 11:00~12:00 | 多世代でいっしょに歌いましょう | 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! | 多世代交流 音楽くらぶ | ☎354-6466 (地域力推進室) |
| 10月13日(金) | 13:00~15:00 | 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) |
| 10月17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 |
| 10月18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 |
| 10月19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 |
| 10月24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 |
| | 11:00~12:00 | 多世代でいっしょに歌いましょう | 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! | 多世代交流 音楽くらぶ | ☎354-6466 (地域力推進室) |
| | 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 |
| 10月25日(水) | 10:00~12:00 | 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) |
| 10月26日(木) | 10:00~11:30 | 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 | ☎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 |
| 10月30日(月) | 10:00~11:30 | ゆるゆるLINE相談会 | 高齢者の方に、LINE(ライン)の操作について相談会を実施します。 | 右京区地域介護 予防推進センター | ☎881-0404 |
| | 13:30~15:00 | 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行い、簡単なアドバイスや相談を行います。 | | |
| 10月31日(火) | 11:00~12:00 | 多世代でいっしょに歌いましょう | 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! | 多世代交流 音楽くらぶ | ☎354-6466 (地域力推進室) |