

12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
12月1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)
12月4日(月)	12:00~15:00	つどいの広場による 出張ひろば (MACHIKO奥A会議室で開催)	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。 ※右京区役所1階(MACHIKO奥)のA会議室で開催します。	ひだまり・ホット・みやこ	☎322-3091
	13:00~16:00	絵本・洋服交換会	自宅でいらなくなった絵本をお持ちください。新しい絵本と交換させていただきます。	ecoto京都	☎050-5435-1734
12月5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ます。 (料金:500円)	サンサ折紙協会	☎090-7643-5026
12月7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。	子どもはぐみ室	☎861-2179
12月8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
12月11日(月)	14:00~14:50	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)
12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
	11:00~12:00	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)
12月13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)
12月18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
12月19日(火)	13:00~15:00	高齢者向け配食弁当 無料試食会	高齢者の配食弁当が増えていますが、実際、味とか見た目はどうなの?という声を良く聞きます。試食会という形で区民の皆様へ試食をしていただく機会を設けました。	介護老人保健施設 ケア・スポート梅津	☎863-2185
12月20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
12月21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)
	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
12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。	アクティブ すまいる	☎090-9615-2186
	11:00~12:00	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
12月28日(木)	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