

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”	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、ことはあそびにふれて、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”	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。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・スボット梅津	☎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22日(金)	12:15～13:15	右京気功太極拳交流会	体を動かし、呼吸を整えて、心身の健康づくりをします。	上海漕溪陳氏 太極拳京都支部会	☎080-5850-2166
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、ことはあそびにふれて、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