



1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の最新情報ははこちらから

日	時	名称	内容	お問い合わせ先	電話
1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ませんか。	子どもはぐくみ室	☎861-2179
1月6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
1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
	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
1月11日(水)	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)
1月12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
1月16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
1月18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
1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
1月20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)
1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。	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
1月25日(水)	13:30~14:00	みんなでメタボピクス 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
1月26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 中止 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
1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	☎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行い、簡単なアドバイスや相談を行います。		