



5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
5月2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
5月8日(月)	14:00~15:00	呼吸とつながる 呼吸でつながる会	呼吸を深めるには?リラックスするには?等、それに必要なストレッチを加えながら呼吸の大切さを伝えていく会。	いい呼吸ラボ	☎354-6466(地域力推進室)
5月9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
5月10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)
5月12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
5月15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
5月16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
5月17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
5月18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
5月23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
	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
5月24日(水)	9:00~15:30	鉄道模型運転体験ブース	鉄道の楽しさをジオラマで伝えます。鉄道模型体験ではレンタル車両があります。	ふれいと一座	☎090-4907-5123
5月25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
5月29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。		
5月31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)