

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の最新情報はこちらから

日	時	名称	内容	お問い合わせ先	電話
1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
	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)
1月11日(木)	10:30～11:30	わくわくひろば	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
1月12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。	サンサラフターヨガ クラブ	☎080-5079-2519
	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 ボレロ京都	☎354-6466 (地域力推進室)
1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、言葉のコミュニケーションをとり、交流する場所です。 中止	ひまわりの会 右京	☎090-9864-4465
1月17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
1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
1月19日(金)	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22日(月)	13:00～16:00	桂川の魅力発見！ 桂川で見つけた素材で アートクラフト(流木フレーム)	桂川の自然や環境に興味を持ってもらうための活動を行っています。桂川にある自然の素材を使いアートクラフト(流木フレーム)を作ります。遠くから見ているだけでは気づかない桂川の新たな魅力を発見していただければと思います！ぜひご参加ください。	淀川管内 河川レンジャー (桂川出張所)	☎090-8236-1679
1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
	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
1月24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 ボレロ京都	☎354-6466 (地域力推進室)
1月25日(木)	10:00～11:30	絵本の読み語りと 京のわらべうたのお楽しみ会	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
1月26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
1月29日(月)	10:00～11:30	ゆるゆるLINE相談会	高齢者の方に、LINEについて相談会を実施します。 中止	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	フレイルに関する検査と、必要なアドバイスや相談を行います。 中止		