

3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	電話
3月1日(金)	14:30~15:20	つれづれめぐりアプリインストール会&スタンプ会	スマホを持って健康づくりをしてみませんか。「つれづれめぐり」アプリを使ってみたい方向けにインストール会を行います。既にお使いの方にはスタンプを進呈。ぜひお立ち寄りください。	健康長寿推進課	☎861-2177
3月4日(月)	13:00~16:00	絵本・洋服交換会	自宅です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
3月7日(木)	10:30~11:30	わくわくひろば	0歳から3歳未満のお子様と保護者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。	子どもはぐくみ室	☎861-2179
3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。	サンサラフターヨガクラブ	☎080-5079-2519
	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
3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簡単なストレッチと、その時期や季節に合った呼吸法を行っていきます。呼吸を通して集い合った方々との交流もしていきます。	いい呼吸ラボ	☎354-6466(地域力推進室)
3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	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)
3月13日(水)	10:00~17:00	京都府教職員互助組合退職部 右京支部 作品展	自分達の作った作品を一堂に集め、人の作品を鑑賞したり、交流を深めたりします。	京都府教職員互助組合退職部 右京支部	☎882-8263
3月14日(木)	9:00~16:00	京都府教職員互助組合退職部 右京支部 作品展	自分達の作った作品を一堂に集め、人の作品を鑑賞したり、交流を深めたりします。	京都府教職員互助組合退職部 右京支部	☎882-8263
3月15日(金)	14:30~15:20	つれづれめぐりアプリインストール会&スタンプ会	スマホを持って健康づくりをしてみませんか。「つれづれめぐり」アプリを使ってみたい方向けにインストール会を行います。既にお使いの方にはスタンプを進呈。ぜひお立ち寄りください。	健康長寿推進課	☎861-2177
3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 中止 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
3月21日(木)	13:30~16:00	脳トレと折り紙	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
3月22日(金)	12:15~13:00	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。	上海漕深陳氏太極拳京都支部会	☎080-5850-2166
3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り、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
3月27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
	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。	自立支援の会ポレロ京都	☎354-6466(地域力推進室)
3月28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