

3月 MACHIKOイベント予定表

※イベントは中止・延期 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
3月7日 (金)	10:15～ 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。	サンサ右京ラフターヨガクラブ	☎080-5079-2519
3月10日 (月)	14:00～ 14:45	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 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！！	いい呼吸ラボすまいる	☎354-6466 (地域力推進室)
3月11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
3月11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
3月13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14日 (金)	13:30～ 15:30	まるちゃんスマホ相談会	LINEを主としたスマホの相談を受け付けます。	まるちゃんスマホ	☎090-9118-2654
3月17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
3月18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 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 やさしい体操です。	アクティブすまいる	☎090-9615-2186
3月18日 (火)	11:00～ 12:00	多世代でいっしょに歌いましょう	年齢のちがう人といっしょ 歌ったり、音楽やリズム、ことばあそびにふれて、知り合いになります。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18日 (火)	13:00～ 15:00	つれづれめぐりアプリお話し会 & スタンプ会	パナソニックホールディングス(株)が「つれづれめぐり」アプリ利用者に対し、交流会等を実施します。 *パナソニックホールディングス(株)が開発中のアプリ。区民主体の健康づくり 活用できるよう、右京区役所と同社が協働で実験を進めています。	健康長寿推進課	☎861-2177

続きの日程は裏面へ→

3月19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。ます。	ほっこりスペース	☎882－7090
3月21日 (金)	10:00～11:30	絵本の読み語りと京のわらべうたで遊ぼう！	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)
3月24日 (月)	15:00～ 17:00	ゲーム交流会	多様な人々が集い、ゲームを通して交流を深め、生活をより豊かに活性化する	ひろさわお楽しみクラブ	☎090－7962－8966
3月25日 (火) ～ 3月26日 (水)	10:00～ 17:00 ※26日は 16時まで	退教吾右京支部作品展	作品を通じて広く文化活動を知っていただきたいです。	京都府教職員互助組合退職部右京支部	☎882－8263
3月26日 (水)	11:30～ 14:00	京都食育キャラバン隊の健康相談	カフェで一緒にいただきながら、日々の食生活の見直しや、気軽 健康相談をすることができます。	京都食育キャラバン隊	☎090－4562－4730
3月27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27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