

10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
10月2日 (木)	13:00～ 15:00	HOTスマイル おはなし交流会	日頃気になっていること、しんどいな生きづらいなどと思うこと、このような困りごとについて話ができる、聞いてもらえる場をつくることにより、気持ちが落ち着き、元気に和やかな生活になるようなイベントです！	咲和はぐみ会	☎354-6466 (地域力推進室)
10月3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。	サンサラフター ヨガクラブ	☎080-5079 -2519
10月3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
10月6日 (月)	13:00～ 16:50	ひきこもりの悩み相談会	ひきこもりに関する悩みについて、本人又は家族を対象とした個別相談会を実施します。	右京区役所 健康長寿推進課	☎861-1404
10月7日 (火)	13:30～ 15:00	刺し子と刺繍の時間	刺し子や刺繍で、ブローチやポーチなどの雑貨作品をみんなで作ります。もくもく、ちくちく、時々おしゃべりする時間です。	ひとめ ひとめ	☎354-6466 (地域力推進室)
10月7日 (火)	17:00～ 21:00	右京ユースセンター in MACHIKO	中学生から30歳までの若者が思い思いの過ごし方ができ、安心安全な居場所で社会とゆるやかにつながっていただける場を提供します。	京都市ユースサービス協会	☎231-0640
10月10日 (金)	13:30～ 15:30	まるちゃん スマホ相談会&カフェ	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
10月13日 (月・祝)	15:00～ 17:00	ゲーム交流会	ゲームを通して交流を深め、生活をより豊かにしましょう！	ひろさわお 楽しみクラブ	☎090-796 2-8966
10月14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
10月15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
10月16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
10月18日 (土)	13:00～ 18:00	右京ユースセンター in MACHIKO	中学生から30歳までの若者が思い思いの過ごし方ができ、安心安全な居場所で社会とゆるやかにつながっていただける場を提供します。	京都市ユースサービス協会	☎231-0640
10月20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
10月21日 (火)	17:00～ 21:00	右京ユースセンター in MACHIKO	中学生から30歳までの若者が思い思いの過ごし方ができ、安心安全な居場所で社会とゆるやかにつながっていただける場を提供します。	京都市ユースサービス協会	☎231-0640
10月22日 (水)	17:00～ 20:00	介護・後見 お悩みトコトン相談	介護や後見にまつわる困りごとをお気軽にご相談いただけるイベントです。	介護と後見 トコトン活用 委員会	☎090-4499 -5550
10月23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)
10月23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
10月24日 (金)	11:00～ 14:30	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、日々の食生活を見直していく機会にする。また、カフェで過ごしながら、気軽に健康相談もできます。	京都食育キャラ バン隊	☎090-4562 -4730
10月28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
10月28日 (火)	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)
10月28日 (火)	12:30～ 14:00	刺し子と刺繍の時間	刺し子や刺繍で、ブローチやポーチなどの雑貨作品をみんなで作ります。もくもく、ちくちく、時々おしゃべりする時間です。	ひとめ ひとめ	☎354-6466 (地域力推進室)
10月28日 (火)	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
10月31日 (金)	10:00～ 13:00	あなたの骨を見てみよう	骨密度測定や質問票を用いて自身の健康状態を知り、骨粗鬆症予防や重症化予防につなげます。	右京区役所 健康長寿推進課	☎861-2177