

11月 MACHIKOイベント予定表



▲MACHIKOの最新情報はこちらから

※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。

日	時	名称	内容	お問い合わせ先	電話
11月4日 (火)	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！	咲和はぐく み会	☎354-6466 (地域力推進室)
11月4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す。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
11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 ラフター ヨガクラブ	☎080-5079 -2519
11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に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)
11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
11月11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)
11月12日 (水)	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
11月13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
11月14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
11月15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す。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
11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
11月18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す。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
11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。	ほっこり スペース	☎882-7090
11月19日 (水)	17:30～ 21:00	無料塾 勉強部屋ゆうしん	宿題やテスト前の勉強など日常的な学習の支援から受験を目的とした支援を行います。	勉強部屋 ゆうしん	☎070-6686 -5454
11月20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
11月24日 (月・祝)	14:00～ 16:00	2つのボランティア団 体の交流会 (ひろさわお楽しみクラブ・ まるちゃんスマホ)	それぞれのボランティア団体の団員同士の交流を、ゲームや、スマホの講習を通して、進める。また、それぞれの活動をより充実した内容にするために、お互いの活動のノウハウを共有します。	ひろさわ お楽しみ クラブ	☎090-796 2-8966
11月25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月25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)
11月25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
11月26日 (水)	17:00～ 20:00	介護の学び場 ゆるカフェ	自宅介護は想像以上に大変。賢く手を抜くことも大切です。介護経験者だからこそ分かる介護のあれこれ。お茶でも飲みながらゆる～く学びませんか。	介護と後見 トコト活用 委員会	☎090-4499 -5550
11月27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)
11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