

# 1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  | お問合せ先<br>電話番号                   |
|-----------------------|-------------------------|---|---------------------------------|
| 6日(火)<br>17:00～21:00  | 右京ユースセンター<br>in MACHIKO | 中学生から30歳までの若者が安心して自由に過ごせる居場所です。                       | 京都市ユースサービス協会<br>231-0640        |
| 7日(水)<br>17:15～20:40  | 無料塾<br>勉強部屋ゆうしん         | 宿題やテスト勉強、日常的な学習の支援受験勉強等の学習支援を行います。                    | 勉強部屋ゆうしん<br>070-6686-5454       |
| 8日(木)<br>12:00～15:00  | つどいの広場による<br>出張ひろば      | 乳幼児と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<br>322-3091        |
| 9日(金)<br>10:15～11:15  | ラフター(笑いヨガ)              | 普段大笑いすることが少ない方々に、笑いの体操「笑いヨガ」を紹介します。                   | サンサラフターヨガクラブ<br>080-5079-2519   |
| 9日(金)<br>13:30～15:30  | まるちゃんスマホ<br>相談会 & カフェ   | LINEを中心としたスマートフォンの相談ができます。                            | まるちゃんスマホ<br>090-9118-2654       |
| 13日(火)<br>10:00～11:00 | いすヨガ<br>(区民ロビーで開催)      | 椅子に座ったまま行う簡単な体操、呼吸法、瞑想を行います。                          | 和みヨーガ<br>080-6135-7715          |
| 14日(水)<br>17:15～20:40 | 無料塾<br>勉強部屋ゆうしん         | 宿題やテスト勉強、日常的な学習の支援受験勉強等の学習支援を行います。                    | 勉強部屋ゆうしん<br>070-6686-5454       |
| 15日(木)<br>13:30～16:00 | 脳トレと折り紙                 | 手指を使った脳トレと折り紙で認知症を予防を行います。                            | 右京いきいき筋トレボランティア<br>461-0188     |
| 17日(土)<br>13:00～18:00 | 右京ユースセンター<br>in MACHIKO | 中学生から30歳までの若者が安心して自由に過ごせる居場所です。                       | 京都市ユースサービス協会<br>231-0640        |
| 19日(月)<br>13:30～15:30 | ひまわりの会 右京<br>お話カフェ      | 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<br>090-9864-4465       |
| 20日(火)<br>17:00～21:00 | 右京ユースセンター<br>in MACHIKO | 中学生から30歳までの若者が安心して自由に過ごせる居場所です。                       | 京都市ユースサービス協会<br>231-0640        |
| 21日(水)<br>9:00～12:00  | つどいの広場による<br>出張ひろば      | 乳幼児と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<br>882-7090            |
| 21日(水)<br>17:15～20:40 | 無料塾<br>勉強部屋ゆうしん         | 宿題やテスト勉強、日常的な学習の支援受験勉強等の学習支援を行います。                    | 勉強部屋ゆうしん<br>070-6686-5454       |
| 22日(木)<br>12:00～15:00 | つどいの広場による<br>出張ひろば      | 乳幼児と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<br>322-3091        |
| 23日(金)<br>11:00～14:30 | 京都食育キャラバン<br>隊の健康相談     | カフェ形式でコーヒーなどを飲みながら食生活を見直し、管理栄養士さんに気軽に健康相談できます。        | 京都食育キャラバン隊<br>090-4562-4730     |
| 26日(月)<br>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<br>090-7962-8966    |
| 27日(火)<br>10:00～11:00 | 健康体操やさしい<br>エクササイズ      | 簡単で効果を実感しやすい、体にやさしい体操を実施します。                          | アクティブすまいる<br>090-9615-2186      |
| 27日(火)<br>11:00～12:00 | 多世代でいっしょに<br>歌いましょう     | 多世代と一緒に歌や音楽、ことばあそびにふれて知り合いになれる場です。                    | 多世代音楽交流くらぶ<br>354-6466(地域力推進室)  |
| 27日(火)<br>13:30～15:30 | にこにこカフェ                 | ふらりと立ち寄って誰かと話せる、思い思いの時間を過ごす場です。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<br>865-8567            |
| 28日(水)<br>17:00～20:00 | 介護の学び場<br>ゆるカフェ         | 介護は想像以上に大変で、手を抜くこと大切です。介護経験者から介護のあれこれをゆるく学べる場です。      | 介護と後見トコトン活用委員会<br>090-4499-5550 |
| 29日(木)<br>10:00～11:30 | 絵本の読み語りと京<br>のわらべうた     | 読み聞かせや歌で、お子さんとの絆を深めよう。子育て中の皆さん、絵本とわらべうたと一緒に遊びましょう！    | ねんころり<br>354-6466(地域力推進室)       |
| 30日(金)～<br>2月9日(月)まで  | アトリエレゴット                | 絵画や作品を展示します。  | アトリエレゴット<br>080-4706-0538       |