

# いーとこ4月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1 ●リメイク手芸 10:30~12:00 ☆日々ガーデン 10:30~11:30	2 ●純碁サロン 10:30~11:30 ☆区使用 13:30~16:00	3 ●あじさいサロン (脳トレ) 13:00~14:30 ○まちの相談室 14:00~15:30	4 ☆中央圏域 定例会 10:30~11:30 ●東池サロン 10:30~11:30	5 ●演劇ワークショップ 13:15~14:30 ●編物の会 13:30~14:30	6 ●認知症予防サロ ン 13:30~14:30
7 休館日	8 ●認知症カフェ 10:30~11:30 ☆区使用 フレイル+としま 13:00~14:45	9 ●ポッチャの会 10:30~11:30 ☆クローバー 13:00~ ●おしゃべり サロン 10:30~11:30	10 ●あじさいサロン (イスヨガ) 13:00~14:30	11 ●輪投げの会 10:30~11:30	12 ●フォークダンスの 会 10:15~11:30	13 ☆独楽の会 (団体使用) 13:00~15:00 ●絵本の 読み聞かせ 14:00~14:50
14 休館日	15 ●着付けの会 10:30~12:00	16 ●純碁サロン 10:30~12:00 ☆おとな食堂 実行委員会 13:30~	17 ●あじさいサロン (ストレッチ) 13:00~14:30 ☆まちの相談室 14:00~15:30 ●おとな食堂 イベント 17:00~	18 ●東池サロン 10:00~11:00 ●盆踊りの会 13:00~14:30	19 ☆区使用(大 小) フレイル+としま 13:00~14:45 ☆相談室使用 (鈴木さん) 14:00~16:00	20 ●認知症予防サロ ン 13:30~14:30
21 休館日	22 ●結アロマ 10:30~11:30 ☆街づくり協議会 13:00~15:00 (ドラムサークル)	23 ●ポッチャの会 10:30~11:30 ●脳トレレクレーショ ン 10:30~11:30 ●ポール de ウォーク 13:30~15:00	24 ●あじさいサロン 13:30~14:30 (大人リトミック) ●おとな食堂 17:00~	25 ●街角ときめき サロン(イスヨガ& ケアルーム) 13:30~14:30	26 ●中国語講座 13:30~14:30 ※参加費 350 円	27 ●認知症カフェ 10:30~12:00 ●フラダンスの会 14:00~14:50
28 休館日	29	30	<p style="text-align: center;"><b>としまる体操</b></p> <p>【 開館日 】 月曜日~土曜日(祝日除く)</p> <p>【 時 間 】 午前9:30~10時 午後3時 ~ 3時半 (予約は不要です)</p>			

●予約なしで当日参加可

○予約必要

☆団体使用 (一般参加不可)

※予定変更の場合は、館内の掲示板でお知らせします。ご確認ください。

# いーとこ便り4月号 豊島区立東池袋フレイル対策センター

発行日:2024年3月21日(金)/運営団体:労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団

桜の季節となりました。ソメイヨシノ 山桜 八重桜と これからしばらく お花見が楽しめますね。暖かくなり お出かけには ちょうどよい時期です。  
お散歩しながら お気に入りの桜をみつけてみてはいかがでしょうか。

【4月のおすすめ講座】 ※予定変更の場合は、館内の掲示板でお知らせします。ご確認ください。

## 23(火) 脳トレレクレーション

10:30~11:30

間違い探しや、漢字クイズをやります。楽しく問題を解いて脳トレをしましょう。みんなでやると楽しいですよ！



9(火)

## おしゃべりサロン

10:30~11:30

思い出話や、最近あったことをみんなでお話ししましょう。聞くのも話すのもとても楽しいですよ！



おしゃべりは  
オーラル予防に  
なりますよ！

13(土)

## 絵本の読み聞かせ

14:00~14:50

童心に返って、絵本を楽しんでみませんか？  
感動するもの、面白いもの、いろいろありますよ。  
その他懐かしい歌や、手話など楽しい一時を過ごしましょう。



豊島区立東池袋フレイル対策センター  
東池袋2-38-10

☎ 03-5924-6212

【開館日】 月曜日~土曜日

(祝日除く)

( AM9時~PM4時 )

東池袋フレイル対策センターいーとこ

## おとな食堂イベントのお知らせ

毎月第3週の水曜日はみんなで一緒に楽しい時間を過ごす「おとな食堂イベント」を開催しています。

— いつまでもいきいき講演会 —

演 題

「 人生 100 年時代 」

介護を遠ざける為のセルフケアとは



【日 時】 2024年4月17日（水）

17:00 ~ 18:00



「池袋茜の里」さんの美味しいパンのお土産もあります( ^ ▽ ^ )



「終活より介護予防」介護予防のプロフェッショナル人材を育てるアモールファティスクール  
このスクールを開校した、羽吹デザイン事務所・介護人材育成事業部の責任者羽吹さゆりさんから、介護予防などに関わるいろいろなお話を伺います！

～すべての人が尊厳のある暮らしを過ごせる社会を～

東池袋フレイル対策センターいーとこ (EAT & Communication f)

<運営：特定非営利活動法人ワーカーズコープ>

住所：東京都豊島区東池袋2-38-10 ☎：03-5924-6212