

いーとこ5月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1 ●おとな食堂実行委員会 10:30-11:30 ●あじさいサロン 13:30~14:30 ○まちの相談室 14:00~15:30	2 ☆元気はつらつ協議会 11-12 ☆中央圏域定例会 11:00~12:00 ●東池サロン 10:30~	3 休館日 (憲法記念日)	4 休館日 (みどりの6日)
5 休館日 (こどもの日)	6 休館日 (振替休日)	7 ●純碁サロン 10:30~12:00	8 ●あじさいサロン (イスヨガ) 13:00~14:30 ☆フレイル+としま(小) 13:00~16:00 ●おとな食堂 17:00~	9 ●輪投げの会 10:30~11:30 ●盆踊りの会 13:00~14:30	10 ●脳トレ・レクレーション 10:30~11:30	11 ☆独楽の会 (団体利用) 13:00~15:00 ●絵本の読み聞かせ 14:00~14:50
12 休館日	13 ●認知症カフェ 10:30~11:30	14 ●ポッチャの会 10:30~11:30 ●おしゃべりサロン 10:30~11:30 ●クローバー 13:00~16:00	15 ●あじさいサロン (講話 ストレッチ) 13:00~14:30 ○まちの相談室 14:00~15:30 ●イベント(おとな食堂) 17:00~	16 ●東池サロン 10:00~11:00 ☆フレイル+としま 13:00~16:00	17 ●中国語講座 13:30~14:30 ※参加費 350円 ☆相談室使用 (鈴木さん) 14:00~16:00	18 ●認知症予防サロン(通所B) 13:30~14:30
19 休館日	20 ●着付け教室 10:30~12:00	21 ●純碁サロン 10:30~12:00	22 ●あじさいサロン (大人リトミック) 13:30~14:30 ●おとな食堂 17:00~	23 街角ときめきサロン 13:00~14:30 (イスヨガ&ケアルーム)	24 ●フォークダンスの会 10:15~11:30	25 ●認知症カフェ 10:30~12:00 ●フラダンスの会 14:00~14:50
26 休館日	27 ●結アロマ 10:30~11:30 ☆街づくり協議会 13:00~15:00	28 ●ポッチャの会 10:30~11:30 ●脳トレ・レクレーション 13:30~14:30	29	30	31	

としまる体操

【開催日】 月曜日~土曜日(祝日除く)
【時間】 午前 9時半~10時
午後 3時 ~ 3時半

●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5月号 豊島区立東池袋フレイル対策センター

発行日:2024年4月22日(月)/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

晴れ渡った空に、新緑の木々。すがすがしさをを感じる季節になりました。

過ごしやすくなってきたとはいえ、気温の乱高下や黄砂、花粉など体には厳しい春。

寒い冬に自宅で籠っていた反動もあり、体調を崩しやすくなります。

こういう時こそ、基本に立ち返りましょう。

フレイル予防の基本は「栄養」「運動」「社会参加」です。

おいしいごはんを食べて、としまる体操をして、誰かとおしゃべりして、楽しく元気に過ごしましょう。

【5月のイベント】 ※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。

15(水)

おとな食堂イベント

17:00~18:00

※参加費 100円

フラダンスの会の方達が踊りを披露します。

フラダンスは

子供からからお年寄りまで幅広い年代に親しまれているハワイで生まれた伝統的な民族舞踊です。

今回はフラダンスの先生による

ソロの踊りを披露頂きます。

そして皆様に参加頂ける

「ちょっぴりフラダンス体験会」も

どうぞお楽しみに



としまる体操

【開催日】 月曜日~土曜日(祝日除く)

【時間】 午前 9時半~10時

午後 3時 ~ 3時半

(予約不要です)

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)

(午前9時~午後4時)

東池袋フレイル対策センター いーとこ

おとな食堂のお知らせ

毎週第一、第二、第四 水曜日の17時～19時（受付開始：16:50）
みんなで一緒に夕食を過ごす「おとな食堂」を行っています。

※ 毎月第3水曜日はイベントを開催致します。（第3水曜日は18時迄）

※ 大雨や雪による悪天候、台風の接近情報等によっては
急遽中止にする場合があります。

今月（5月）の第1週目はお休みになります。

5月8日（水）

魚フライと具だくさん汁

1食400円
先着20食限定

5月15日（水）

イベント（フラダンス）

※参加費100円

（食事はありません）

5月22日（水）

おにぎりセット

1食400円
先着20食限定

5/8と22は先着20食限定。（16:50分より受付を開始致します。）

なくなり次第終了となります。



おとな食堂は、有志のボランティアで組織した実行委員会を中心に準備を進めています。2ヶ月に1度、ボランティア実行委員会で話し合いをしながらメニューを決めています。ぜひ、食材等の提供にご協力いただける方、おとな食堂のボランティアにご協力いただける方はお気軽にお声かけください。おとな食堂に来ていただいた方と、楽しくおしゃべりして頂く、傾聴ボランティアさんも募集しております。

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

<運営：労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団>

住所：東京都豊島区東池袋2-38-10 ☎：03-5924-6212