# いーとこ4月のスケジュール

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1<br>●純碁サロン<br>10:30～12:00<br><br>☆区使用<br>フレイル＋としま<br>13:00～16:00<br>(活小) | 2<br>●あじさいサロン<br>13:30～14:30<br>(脳と身体の<br>活性化<br>●おとな食堂<br>17:00～18:00 | 3<br>☆給水機設置工事<br>9:00～<br>●中央圏域定例会<br>10:30～11:30<br>○初心者の為の<br>「水墨画教室」<br>13:30～14:30<br>**※参加費 350 円** | 4<br>●折紙を楽しむ会<br>10:20～11:30<br>(活小)<br>○ヒアリングフレイル<br>10:00～12:00<br>(相談室)<br>●編物の会<br>13:30～14:30 | 5<br><br>●認知症予防<br>サロン(通所 B)<br>13:30～14:30 |
| 6<br>休館日 | 7<br>●リメイク手芸<br>10:30～12:00<br><br>●日々ガーデン<br>10:30～11:30 | 8<br>●ボッチャの会<br>10:30～11:30<br><br>**☆クローバー**<br>13:00～16:00 | 9<br>●福祉課使用<br>10:30～12:00<br><br>●あじさいサロン<br>13:30～14:30<br>(イスヨガ)<br><br>●おとな食堂<br>17:00～18:00 | 10<br>●輪投げの会<br>10:30～11:30<br>☆区使用<br>フレイル＋としま<br>13:00～16:00<br>(活大、活小)<br>☆相談室使用<br>(鈴木さん)<br>14:00～16:00 | 11<br>☆集団口腔<br>10:00～12:00<br>(活大、活小)<br><br>○書道教室<br>13:30～14:30<br>**※参加費 350 円** | 12<br><br>☆独楽の会<br>13:00～15:00<br><br>●絵本の読み<br>聞かせ<br>14:00～14:50 |
| 13<br>休館日 | 14<br><br>●認知症カフェ<br>(活小)<br>10:30～11:30 | 15<br><br>●純碁サロン<br>(活小)<br>10:30～12:00 | 16<br>●消費者トラブル<br>防止啓発<br>「落語」<br>10:30～11:20<br>●あじさいサロン<br>13:30～14:30<br>(講話・ストレッチ)<br>●おとな食堂<br>イベント<br>**※参加費 100 円**<br>17:00～18:00 | 17<br>●東池サロン<br>10:30～11:30<br><br>●盆踊りの会<br>13:00～14:30 | 18<br>☆まちの相談室<br>14:00～16:00<br><br>●中国語講座<br>13:30～14:30<br>**※参加費350円** | 19<br>●着物生地で<br>「試作品作り」<br>10:20～11:30<br><br>●認知症予防<br>サロン(通所 B)<br>13:30～14:30 |
| 20<br>休館日 | 21<br>●着付けの会<br>10:30～12:00<br><br>**としまる体操<br>巡回指導日**<br><br>**15:00～16:00** | 22<br>●ボッチャの会<br>10:30～11:30<br><br>●脳トレ<br>レクレーション<br>13:30～14:30 | 23<br>☆おとな食堂実行<br>委員会<br>10:20～11:30<br>●あじさいサロン<br>13:30～14:30<br>(脳トレ体操)<br>●おとな食堂<br>17:00～18:00 | 24<br><br>●街角ときめき<br>サロン(イスヨガ＆<br>ケアルーム)<br>13:00～14:30 | 25<br>●フォークダンス<br>10:15～11:30<br><br>☆フレイルチェック<br>(しっかり)<br>13:00～14:45<br>(活大 活小<br>相談室) | 26<br>●認知症カフェ<br>10:30～12:00<br><br>●フラダンスの会<br>13:00～13:50 |
| 27<br>休館日 | 28<br>●結アロマ<br>10:30～11:30<br>☆街づくり懇談会<br>(活小)<br>14:00～16:00<br><br>☆ドラムサークル<br>(活大)<br>13:30～14:30 | 29<br><br>休館日 | 30 | | | |
| | | | | | | |

## 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　　○ 予約必須　　☆ 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。ご確認下さい。

# 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:2025 年3月25 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

## 「春爛漫・ちょこっと寄り道ウォークのすすめ」

**厚生労働省は今後 10 年間で 70 歳以上の者における1日当たり歩数の男女とも 1,300 歩増加を目指し、1 日の平均歩数を男性 6,700 歩、女性 5,900 歩程度とすることを目標としています。高齢者にとって 1,300 歩は約 15 分の歩行時間に相当し、距離としては 650? 800mとなります。そこでとしまる体操参加前や後に花見がてら寄り道をおすすめします。近所の公園や神社にお花見ウォークをしませんか♪**

【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。

### 19(土)

**着物生地で**

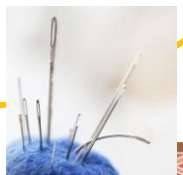
**「 試作品作り 」**

10:20~11:30

**着物生地を使って**

**気軽に手縫いで色々と**

**試作品作りをしてみませんか**



**【 参加費 】 無料**

**【 持 物 】 裁縫道具**

### 16(水)

**消費者トラブル防止啓発**

**『 落 語 』**

**「 騙しの手口はもうええわ! 」**

**10:30~11:20**

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・イベントのお知らせ

毎週第一、第二、第四　水曜日の１７時～18 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。*** ☆

※　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。

※　食材の仕入状況により内容(メニュー)が変更になる場合があります。

**４月２日**　鶏肉の甘酢炒め　白米　サラダ　汁物　香の物　1食400円 先着20食限定

**４月９日**　魚料理　五穀米　具沢山味噌汁　酢の物　1食400円 先着20食限定

**４月16日**

☆ ***イベント開催日*** ☆

♫『　絵本読み聞かせ　』♫

※参加費 100 円
パンのお土産付き

シニアの「読み聞かせ」 ＆ バイオリンと共に

♫ “　なつかしの歌を歌いましょう　” ♫

**４月23日**　お楽しみプレート　1食400円 先着20食限定

**4/2　4/9　4/23 は先着20食限定。(16:50 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。

**高齢者の交流の場として、孤食予防、居場所として開催している「おとな食堂」で調理（仕込み）、会場準備、受付、配膳、後片付をして下さるボランティアさんを募集しています。**

東池袋フレイル対策センターいーとこ（EAT＆Communicaion 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

# 漢字結び四字熟語

| A群 | B群 | C群 | D群 |
|---|---|---|---|
| 空 | 死 | 無 | 同 |
| 晴 | 画 | 専 | 和 |
| 前 | 信 | 日 | 中 |
| 半 | 前 | 雷 | 賛 |
| 広 | 大 | 雨 | 疑 |
| 小 | 意 | 未 | 到 |
| 栄 | 和 | 霧 | 後 |
| 一 | 里 | 絶 | 心 |
| 起 | 人 | 盛 | 生 |
| 自 | 耕 | 回 | 衰 |
| 五 | 春 | 自 | 辺 |
| 付 | 枯 | 半 | 読 |

| | A群 | B群 | C群 | D群 |
|---|---|---|---|---|
| ❶ | | | | |
| ❷ | | | | |
| ❸ | | | | |
| ❹ | | | | |
| ❺ | | | | |
| ❻ | | | | |

| | A群 | B群 | C群 | D群 |
|---|---|---|---|---|
| ❼ | | | | |
| ❽ | | | | |
| ❾ | | | | |
| ❿ | | | | |
| ⓫ | | | | |
| ⓬ | | | | |

A～D群、E～H群の囲みの中にある漢字をそれぞれ１字ずつ、順に結びつけて、四字熟語を作ってください。

A～D群、E～H群の漢字は１回ずつ、すべて用います。解答は順不同です。