

いーとこ5月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		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		1 ○初心者向けの 「水墨画教室」 13:30～14:30 ※参加費 350円 ※定員 5名	2 ●折紙を楽しむ会 10:20～11:30 (活大) ○ヒアリングフレイル 10:00～12:00 (相談室) ●編物の会 13:30～14:30 ☆まちの相談室 (個別)14:00～	3 休館日
4 休館日	5 休館日	6 休館日	7 ●あじさいサロン 13:30～14:30 (脳と身体の活性化)	8 ●輪投げの会 10:30～11:30 ☆相談室使用 (鈴木さん) 14:00～16:00	9 ○書道教室 13:30～14:30 ※参加費 350円 ※定員 6名	10 ☆独楽の会 13:00～15:00 ●絵本の読み 聞かせ 14:00～14:50
11 休館日	12 ●認知症カフェ (活小) 10:30～11:30 ☆イケサンパーク サポーター顔合わせ (活大) 13:00～14:30	13 ●ボッチャの会 10:30～11:30 ☆フレイル+としま 13:00～16:00 (活小)	14 ☆通所C 10:30～12:00 ●あじさいサロン 13:30～14:30 (イスヨガ) ●おとな食堂 17:00～18:00	15 ●東池サロン 10:30～11:30 ●盆踊りの会 13:00～14:30	16 ●フォークダンス 10:15～11:30 ☆まちの相談室 (個別)14:00～ ●中国語講座 13:30～14:30 ※参加費350円	17 ●着物生地で 「試作品作り」 10:20～11:30 ●認知症予防 サロン(通所B) 13:30～14:30
18 休館日	19 ●着付けの会 10:30～12:00	20 ●純碁サロン 10:30～11:30 ●脳トレ レクリエーション 13:30～14:30	21 ☆通所C 10:30～12:00 ●あじさいサロン 13:30～14:30 (講話・ストレッチ) ●おとな食堂 イベント ※参加費 100円 17:00～18:00	22 ☆フレイル+としま 10:00～12:00 (活小) ●街角ときめき サロン(イスヨガ& ケアルーム) 13:00～14:30	23 ☆フレイルチェック (しっかり) 12:20～14:45 (活大 活小 相談室)	24 ●認知症カフェ 10:30～12:00 ●フラダンスの会 13:00～13:50
25 休館日	26 ●結アロマ 10:30～11:30 ☆街づくり懇談会 (活小) 14:00～16:00 ☆ドラムサークル (活大) 13:30～14:30	27 ●消費者被害 防止講座 「高齢者をねらった悪 質商法への対策」 10:30～11:30 ☆クローバー 13:00～16:00	28 ☆通所C 10:30～12:00 ●あじさいサロン 13:30～14:30 (脳トレ体操) ●おとな食堂 17:00～18:00	29	30 ●元気になりたい シニアのための イキイキ入門講座 10:15～11:15	31 ●認知症予防 サロン 13:30～14:30

● 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:2025 年4月 22 日(火)/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

「手の指を動かすことが認知症予防につながる!？」

手は「第二の脳」といわれ、脳と深いつながりがあります。指先を動かすと、脳の血流量が上がり、認知症予防や物忘れなどに効果があるとされています。

フレイル対策センターでは、「着物生地で試作品作り」や「リメイク手芸」、つかむものと「ボッチャ」などもあります。ぜひお気軽にご参加ください。

【5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。

おとなの為の

10(土) 絵本の読み聞かせ

14:00~14:50



童心にかえ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。その他懐かしい歌で楽しいひとときを須吾しましょう。



8(木)

輪投げの会

10:30~11:30



競技用公式輪投げを使用しゲームを楽しみます。お気軽にご参加下さい。

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)

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。

第一水曜日

5/7（水）のおとな食堂 は 連休明けの為 お休みになります。

5月14日

4/28 日以降館内掲示

1食400円
先着20食限定

5月21日

☆ **イベント開催日** ☆

※参加費 100円

パンのお土産付き

♪ 『 **音楽 × フィットネス**] ♪

= **オトフィット** 歌って踊ろう

5月28日

お楽しみプレート

1食400円
先着20食限定

5/14 5/28 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。

「おとな食堂」は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ます、そして健康的な食事を提供するために裏庭で「おとな食堂農園」も始めました。



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

グループ探し

テーマ

A ○の部分に「虫」が入る慣用句
(5つ選ぶ)

① ○の知らせ	② ○の手も借りたい	③ ○の遠吠え	④ ○唾が走る
⑤ ○も木から落ちる	⑥ ○の川流れ	⑦ 泣きつ面に○	⑧ ○に真珠
⑨ ○に小判	⑩ ○がいい	⑪ ○に金棒	⑫ ○は万年
⑬ 井の中の○	⑭ ○の息	⑮ ○が合う	⑯ 飛んで火に入る夏の○

答え

テーマ

B 日本の世界遺産
(5つ選ぶ)

① 東京タワー	② 海ほたる	③ 明石海峡	④ 厳島神社
⑤ 横浜中華街	⑥ 石見銀山遺跡	⑦ しまなみ海道	⑧ 鳥取砂丘
⑨ 江の島	⑩ 歌舞伎座	⑪ 有馬温泉	⑫ 白川郷
⑬ 道頓堀	⑭ 富士山	⑮ 富岡製糸場	⑯ 太宰府天満宮

答え

テーマ

C 電気を使う製品
(5つ選ぶ)

① メジャー	② テレビ	③ ハサミ	④ ノート
⑤ 冷蔵庫	⑥ テーブル	⑦ シャンプー	⑧ コンタクトレンズ
⑨ エアコン	⑩ ものさし	⑪ そろばん	⑫ 洗濯機
⑬ ティッシュ	⑭ スリッパ	⑮ ホウキ	⑯ パソコン

答え

テーマ

D プロ野球チーム
(5つ選ぶ)

① 広島東洋カープ	② サガン鳥栖	③ 川崎フロンターレ	④ JTサンダーズ広島
⑤ 兵庫デルフィーノ	⑥ キヤノンイーグルス	⑦ 阪神タイガース	⑧ 埼玉西武ライオンズ
⑨ 横浜F・マリノス	⑩ 中日ドラゴンズ	⑪ クボタスピアーズ	⑫ チェルシー
⑬ 読売ジャイアンツ	⑭ 東京ヴェルディ	⑮ セレッソ大阪	⑯ リヴァプール

答え

A ~ D に提示されているテーマにあったものを、それぞれ①～⑯の中から選び、その番号を解答欄に書き入れグループ(5つ)作って下さい。(答えは順不同)