



いーとこ6月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 ●リメイク手芸 10:30~12:00 ●日々ガーデン 10:30~11:30	3 ☆おとな食堂 実行委員会 10:20~11:30	4 ☆通所 C 10:30~12:30 ●あじさいサロン (脳と身体の活性化) 13:30~14:30 ●おとな食堂 17:00~18:00	5 ☆中央圏域定例会 10:00~11:30 ☆フレイル+としま (活小) 10:00~12:00 ○初心者への為の 「水墨画教室」 ※参加費 350 円 13:30~14:30	6 ○ヒアリングフレイル 10:00~12:00 ●折紙を楽しむ会 10:20~11:30 ●編物の会 13:30~14:30 ☆まちの相談室 (個別) 14:00~16:00	7 ○ポール DE ウーク 10:30~11:30 ●認知症予防 サロン(通所 B) 13:30~14:30
8 休館日	9 ●認知症カフェ (活小) 10:30~11:30	10 ●ボッチャの会 10:30~11:30 ☆クローバー 13:00~16:00	11 ☆通所 C 10:30~12:30 ●あじさいサロン (イスヨガ) 13:30~14:30 ●おとな食堂 17:00~18:00	12 ●輪投げの会 10:30~11:30 ☆相談室使用 (鈴木さん) 14:00~16:00 ☆フレイル+としま (活小) 13:00~16:00	13 ●フォークダンス 10:15~11:30 ○書道教室 ※参加費 350 円 13:30~14:30	14 ☆独楽の会 13:00~15:00
15 休館日	16 ●着付けの会 10:30~12:00	17 ●純碁サロン 10:30~11:30 ●脳トレ レクリエーション 13:30~14:30	18 ☆通所 C 10:30~12:30 ●あじさいサロン (講話・ストレッチ) 13:30~14:30 ●おとな食堂イベント ※参加費 100 円 17:00~18:00	19 ●東池サロン 10:30~11:30 ●盆踊りの会 13:00~14:30	20 ●着物生地で 「試作品作り」 10:20~11:30 ●中国語講座 ※参加費350円 13:30~14:30 ☆まちの相談室 (個別) 14:00~16:00	21 ●認知症予防 サロン(通所 B) 13:30~14:30
22 休館日	23 ●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 13:30~14:30	24 ☆区使用 10:00~14:45	25 ☆通所 C 10:30~12:30 ●あじさいサロン (脳トレ体操) 13:30~14:30 ●おとな食堂 17:00~18:00	26 ●街角ときめき サロン(イスヨガ& ケアルーム) 13:00~14:30	27 ☆フレイルチェック (しっかり) (活大 活小 相談室) 12:20~14:45	28 ●認知症カフェ 10:30~12:00 ●フラダンスの会 13:00~13:50 ●シニアダンス 14:00~14:50
29 休館日	30			としまる体操 【 日 時 】 月曜日~土曜日(祝日除く) 【 時 間 】 1部 9:30~10:00 2部 15:00~15:30		

● 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。ご確認下さい。

いーとこ便り 2025年6月号

豊島区立東池袋フレイル対策センター

☆☆☆5月より人員体制が新たになりました☆☆☆

5月よりセンター長が高田に代わりましたことをご報告させていただきます。フレイル対策センターに異動になって二年目を迎えました。みなさまに気楽に来ていただけるようなアットホームな雰囲気のセンターを目指しております。また新たな職員が2名、本多と吉田が加わりました。若い職員ですので、みなさまからいろいろ教えていただき可愛がっていただければと思っています。高田を含め気軽に話しかけてくださいね☆彡

6月のおすすめ講座

(6月の講座日程は、裏面をご覧ください)

6月	7日(土)	10時半～ 11時半	ポール DE ウーク 二本のポールを持って歩くことにより基底面が広く保て(4本脚になるため)歩行が安定。膝腰に掛かる負担を2～3割軽減しながら運動強度は2～3割増しに。魔法の杖のごとく正しい姿勢で歩くことができます。
	18日(水)	17時～ 18時	おとな食堂イベント のど自慢大会 審査員長はみなさんご存じの大石誠氏です。 *出演希望者は職員にお問合せください。

おとな食堂・イベントのお知らせ

(16:50～受付開始) ※食材の仕入状況により、メニューが変更になる場合があります。

6月	4日(水)	17～18時	ワンタンスープ、野菜炒め、ごはん	食堂は 1食400円 限定20食
	11日(水)	17～18時	麻婆茄子、酢の物、ごはん、汁物	
	18日(水)	17～18時	おとな食堂イベント・のど自慢大会	参加費100円
	25日(水)	17～18時	Café いーとこ・メニューは館内表記	1食400円

※悪天候等により、急遽中止になる場合があります。

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