



いーとこ7月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土	
休館日		1 ●純碁サロン 10:30~12:00 ☆フレイル+としま (活小) 13:00~16:00	2 ☆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	3 ●おしゃべりサロン 10:15~11:30 ☆まちの相談室 15:00~16:00	4 ○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	5 ☆ポール de ウォーク 10:15~11:30 ※ポール貸出200円 ●認知症予防 サロン(通所 B) 13:30~14:30	
休館日	6 ●リメイク手芸 10:30~12:00 ●日々ガーデン 10:30~11:30	7 ☆クローバー 13:00~16:00	8 ☆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	9 ☆相談室使用 (鈴木さん) 14:00~16:00	10 ●輪投げの会 10:30~11:30 ☆フレイルサポーター 連絡会(活大 活小) 12:30~14:45	11 ☆独楽の会 13:00~15:00 ●絵本の読み聞かせ 14:00~14:50	
休館日	13 ●認知症カフェ (活小) 10:30~11:30	14 ●純碁サロン 10:30~12:00 ○初心者の為の 「水墨画教室」 ※参加費 350 円 13:30~14:30	15 ☆通所 C 10:30~12:30 ●あじさいサロン (音楽×フィットネス 歌って踊ろう♪) 13:30~14:30 ●おとな食堂イベント うたごえ 17:00~18:00	16 ●東池サロン 10:30~11:30 ●盆踊りの会 13:00~14:30	17 ●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	18 ●認知症予防 サロン(通所 B) 13:30~14:30	
休館日	20 休館日 (祝日 海の日)	21 ●脳トレ レクレーション 13:30~14:30	22 ☆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	23 ☆フレイル+としま (活小) 10:00~12:00 ●街角ときめき サロン(イスヨガ& ケアルーム) 13:00~14:30	24 ●着物生地で 「試作品作り」 10:20~11:30 *防災点検13時 ○フレイルチェック (しっかり) (活大 活小 相談室) 12:20~14:45 申込:高齢福祉課	25 ●認知症カフェ 10:30~12:00 ●フラダンスの会 13:00~13:50	
休館日	27 ●結アロマ 10:30~11:30 ☆ドラムサークル 13:30~14:30 ☆街づくり懇談会 13:30~15:30	28 ●金融金銭教育講座 10:30~11:30 ○書道教室 ※参加費 350 円 13:30~14:30	29 ☆通所 C 10:30~12:30 ○ハンドマッサージ 13:15~14:30	30 ☆通所 C 10:30~12:30 ○ハンドマッサージ 13:15~14:30	31	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。ご確認ください。

いーとこ便り 2025年7月号

豊島区立東池袋フレイル対策センター

☆☆☆病気の9割は、歩けば治りますよ☆☆☆

腹八分目がいい、夜更かしするな、呼吸はゆっくり大きく…。現代にも通じる健康作りの神髄を江戸時代に説いたのが、儒学者・貝原益軒の『養生訓』。しかし、そこに「歩け」という教訓は含まれていない。自動車も電車もない江戸時代は歩くことが当たり前。現代人は歩かないからこそさまざまな不調に悩まされています。継続的に歩くことで多くの病気が防げるといわれています。また歩くときの姿勢も大事。頭のとっぺんから吊られているような、無駄に力の入っていない状態でお腹を引き上げ・しかし反り腰にならないように歩くのがコツ。5/20ポール de ウォーク推進協議会での医師長尾和宏さんのとっても面白く・為になるお話でした。

7月のおすすめ講座

7月	16日(水) 13:30~14:30	あじさいサロン・音楽×フィットネス歌って踊ろう♪ 毎月第三水曜日はオトフィット
	16日(水) 17:00~18:00	おとな食堂イベント・うたごえ 生ギターをバックに昭和歌謡や童謡をみなさんと一緒に歌いませんか♪
	30日(水) 13:15~14:30	ハンドマッサージ ハンドケアは触れることで愛情ホルモンが活性化しお互いの心も体も元気と言われています。お一人10分程度、要予約6名

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。

7月	2日(水) 17:00~18:00	冷や汁つけ麺、季節の果物	食堂は 1食400円 限定20食	
	9日(水) 17:00~18:00	ちらしずし、お吸い物		
	16日(水) 17:00~18:00	おとな食堂イベント・うたごえ		参加費100円
	23日(水) 17:00~18:00	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