

7月のスケジュール

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 14時～まちの相談室@リハビリ ※	2	3 17時～おとな食堂	4	5	6 カフェお休み
7 休館日	8 14時～まちの相談室@リハビリ ※	9 10時半～ボッチャ 14時～紙しばい	10 17時～おとな食堂	11 14時～イキイキチェック測定会 ※	12	13 カフェお休み
14 休館日	15 休館日	16 14時～16時フレイルオープン記念講座 (IKE・Bizにて)	17 17時～おとな食堂	18	19 13時～第①回フレイル予防手芸講座	20 カフェお休み
21 休館日	22 14時～まちの相談室@看護師 ※	23 10時半～ボッチャ	24 17時～おとな食堂	25 10時半～第①回栄養講座※ 14時～イキイキチェック測定会 ※	26 13:30～14:30 第①回フレイル予防歌を楽しむ会	27 カフェお休み
28 休館日	29 14時～まちの相談室@看護師 ※	30	31 おとな食堂休み			

※印のあるイベントは、事前に予約が必要です。予約は、東池袋フレイル対策センターにご連絡ください（03-5924-6212）

○としまる体操は、毎日午前9：30～、午後3時～に行っています。

●カフェいーとは、月曜日～金曜日の午前11時～午後3時まで開所しています。

○毎週水曜日（第5週を除く）午後5時～8時（受付7時半まで）おとな食堂を行っております。（参加費300円）

みんなでご飯を一緒に食べませんか。予約不要です。

●第①回手芸講座…指先を使って、フレイル予防！みんなでお話しながら楽しみましょう。予約不要です。