

いーとこ 3 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 ☆音楽レクレーション講座 ※先着 35 名迄 10:30～12:00 ●認知症予防 サロン(通所 B) 13:30～14:30
2 休館日	3 ●リメイク手芸 10:30～12:00 ●日々ガーデン 10:30～11:30 ○初心者の為の 「水墨画教室」 13:30～14:30 ※参加費 350 円	4 ●純碁サロン 10:30～12:00 ☆区使用 フレイル+としま (小)13:00～16:00 (大)13:00～14:30 相談室使用(13-16)	5 ●あじさいサロン 13:30 ～ 14:30 (脳と身体の活性化) ○まちの相談室 14:00～15:30 ●おとな食堂 17:00～18:00	6 ●中央圏域定例会 10:30～11:30 ●ヒアリング フレイル 10:00～12:00	7 ●折紙を楽しむ会 10:20～11:30 (活小) ○ヒアリングフレイル 10:00～12:00 (相談室) ●編物の会 13:30～14:30	8 ○認知症サポーター 養成講座 10:30～11:30 ☆独楽の会 13:00～15:00 ●絵本の読み 聞かせ 14:00～14:50
9 休館日	10 ●認知症カフェ 10:30～11:30 ●演劇ワークショップ 13:15～14:30	11 ●ボッチャの会 10:30～11:30 ☆クローバー 13:00～16:00	12 ●あじさいサロン 13:00～14:30 (イスヨガ) ●おとな食堂 17:00～18:00	13 ●輪投げの会 10:30～11:30 ☆フレイルチェック (しっかり) 13:00～14:45 (活大、活小、相談室)	14 ●フォークダンス 10:15～11:30 ○書道教室 13:30～14:30 ※参加費 350 円	15 ●認知症予防 サロン(通所 B) 13:30～14:30
16 休館日	17 ●着付けの会 10:30～12:00 ☆区使用 フレイル+としま (活小) 13:00～16:00 (活大) 13:00～14:30	18 ●純碁サロン 10:30～12:00 ☆区使用 13:00～14:45	19 ●あじさいサロン (講話・ストレッチ) 13:00～14:30 ○まちの相談室 14:00～15:30 ●おとな食堂 イベント ※参加費 100 円 17:00～18:00	20 休館日 (春分の日)	21 ●着物生地で 「試作品作り」 10:20～11:30 ●中国語講座 13:30～14:30 ※参加費350円 ☆相談室使用 (鈴木さん) 14:00～16:00	22 ●認知症カフェ 10:30～12:00 ●フラダンスの会 13:00～13:50
23 休館日	24 ●結アロマ 10:30～11:30 ☆街づくり懇談会 (活小) 13:00～16:00 ☆ドラムサークル (活大) 13:30～14:30	25 ●ボッチャの会 10:30～11:30 ●脳トレ レクリエーション 13:30～14:30	26 ☆フレイルチェック (しっかり) 13:00～14:45 (活大 活小 相談室) ●おとな食堂 17:00～18:00	27 ●東池サロン 10:30～11:30 ●街角ときめき サロン(イスヨガ & ケアルーム) 13:00～14:30	28 ☆骨粗鬆症予防 講座&骨密度測定 12:30～14:30 (活大 活小 相談室)	29
30 休館日	31 給水機置工事 10:30～13:00					

● 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3月号 豊島区立東池袋フレイル対策センター

発行日:2025 年 2 月 21 日(金)/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



「笑い」で健康長寿に！？

「笑う門には福来る」とよく言われますが、これは実は本当のこと。「ワッハッハ」と笑うことで、さまざまな健康効果が期待され、長寿につながるという研究成果が続々と発表されています。

めざしましょう！健康長寿「笑う門には“健康”来たる」

笑いには「鎮痛効果」「免疫機能を整える効果」「自律神経を整える効果」「ストレスを発散する効果」「気分を改善する効果」など、さまざまな健康効果があることがわかっています。

みなさまの生活に、ぜひ「笑い」を取り入れて、「健康長寿」を目指してほしいと思います。



【3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(水)

おとな食堂イベント
プロのアーティストによる

二胡 演奏会

17:00~18:00

バイオリン/二胡奏者として数々のアーティストの
ステージに華を添え、劇伴作曲家として様々な映画
を彩ってきた土屋玲子さんに演奏して頂きます。

中国伝統民族楽器のひとつである二胡は、心の奥に深く響き渡る独特の美しい音色を豊かに表現できる楽器です。二本の弦だけのシンプルな楽器であるにもかかわらず、人の心を癒す繊細な音色を奏でます。お楽しみに。

お知らせ

31(月)

10:30~12:30

給水機設置工事の実施にあたり
事務所受付前が大変狭く通りに
なります。

ご迷惑をお掛け致しますが
ご協力お願い致します。

豊島区立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)

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。

3月5日

ちらし寿司

煮物

お吸いもの

1食400円
先着20食限定

3月12日

山菜おこわ

玉子料理

汁物

1食400円
先着20食限定

3月19日

☆ **イベント開催日** ☆ ※参加費 100円
パンのお土産付き
♪ ≪ **二胡 演奏会** ≫ ♪

プロのアーティスト土屋玲子（バイオリン/二胡奏者）さん

今回は二胡を演奏して頂きます。

3月26日

お楽しみプレート

1食400円
先着20食限定

3/5 3/12 3/26 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



問 1

漢 字 推 理 ド リ ル

A ^① ^② 労

ヒント あれこれ気をつかうこと

B 愛 ^③ ^④ ^⑤

ヒント 愛しい人と離れるつらさ

C ^④ ^⑤ 集 ^⑥

ヒント いっしょになったり離れたりすること

D 遊 ^⑦ ^⑧

ヒント 気のむくままに歩くところ

E ^⑨ ^⑩ 室

ヒント 学校でケガをしたときなどに行くところ

F 意 ^① ^⑪ ^⑫

G 言 ^⑬ ^⑭ ^⑮

H ^⑩ ^⑭ ^⑮ ^⑯

問 2

A ^① 天 ^② ^③

ヒント よく晴れた天気。潔白

B ^① ^④ 才

ヒント 未熟な若者

C ^④ ^⑤ ^⑥ 文

ヒント わずかな売価

D ^⑦ ^⑧ ^⑨ 行

ヒント ある方向にしか進めない

E 亭 ^⑩ ^⑪ ^⑫

ヒント 家庭で夫がいばること

F ^⑪ 東 ^⑫ ^⑬

G ^③ ^⑭ ^⑮ 凶

H ^⑥ ^③ ^⑭ ^⑯

各問、A～Hの各マスに漢字1字を入れ、それぞれ三字熟語か四字熟語にしてください。
問1～2の各問ごと、各マスにある番号が同じマスには、同じ漢字が入ります。
熟語が1つできるごとに、正解とします。