

参加者  
募集

つながるサロン

# 東池サロン

第1木曜日 第3木曜日

10:00~11:00

脳トレや  
手先を使った小物作成、  
楽しいゲームなど  
様々な企画をしています！



としまる体操(介護予防体操)を一緒に！

としまる体操とは、豊島区オリジナルの介護予防体操です。  
イスに座りながら行う体操で、30分程度音楽にあわせて体を動かし、  
下半身を中心に鍛えることができます。

## ●活動場所

第1木曜

ヴァンガードタワー2階集会所

豊島区東池袋3-21-21

第3木曜

東池袋フレイル対策センター

豊島区東池袋2-38-10