

いきいきクラブN豊島7プログラム 2023年度カレンダー

豊島区
高齢者福祉課
つながる
サロン
実施団体

4 ★カレンダーのサロンマークの説明は裏面をご覧ください

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26	27	28	29	30	31	1 エイブルフル
2	3	4 😊	5	6 🎯	7	8
9	10	11	12	13 🐎	14 🎯	15
16	17 🍀	18 🎯	19	20	21 🌸	22
23 🎯	24	25 😊	26 🙌	27 🐎	28 🌸	29 🎯
30	1	2	3	4	5 🌸	6

5

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30	1	2 🎯	3 📅	4 🎯	5 🌸	6
7	8	9 😊	10	11 🐎	12 🎯	13
14 📅	15 🍀	16 🎯	17	18	19	20
21	22	23 😊	24 🙌	25 🐎	26 🌸	27
28 🎯	29	30	31	1	2	3

6

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
28	29	30	31	1 🎯	2	3
4	5	6 😊	7	8 🐎	9 🎯	10
11 📅	12	13	14	15	16 🌸	17
18 📅	19 🍀	20 🎯	21	22 🐎	23	24
25 🎯	26	27 😊	28 🙌	29	30 🌸	1

7

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4 😊	5	6 🎯	7 📅	8
9	10	11	12	13 🐎	14 🎯	15
16	17 📅	18 🎯	19	20	21 🌸	22
23 🎯	24 🍀	25 😊	26 🙌	27 🐎	28 🌸	29
30	31	1	2	3	4	5

8

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30	31	1 😊	2	3 🎯	4	5
6	7	8 📅	9	10 🐎	11 📅	12
13	14	15 🎯	16	17	18	19
20	21 🍀	22 😊	23 🙌	24 🐎	25 🌸	26
27	28	29	30	31	1	2

9

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5 😊	6	7 🎯	8 🎯	9
10	11	12	13	14 🐎	15 🌸	16
17	18 📅	19 🎯	20	21	22 🌸	23
24 🎯	25 🍀	26 😊	27 🙌	28 🐎	29 🌸	30

10

★日程は変更する場合があります

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 📅	2	3 😊	4	5 🎯	6	7
8	9 📅	10	11	12 🐎	13 🎯	14
15	16 🍀	17 🎯	18	19	20 🌸	21
22 🎯	23	24 😊	25 🙌	26 🐎	27 🌸	28
29	30	31 📅	1	2	3	4

11

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
29	30	31	1	2 🎯	3 📅	4
5	6	7 😊	8	9 🐎	10 🎯	11
12	13	14	15 📅	16	17 🌸	18
19	20 🍀	21 🎯	22 🙌	23 📅	24 🌸	25
26 🎯	27 🐎	28 😊	29	30	1	2

12

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5 😊	6	7 🎯	8 🎯	9
10	11	12	13	14 🐎	15 🌸	16
17	18 🍀	19 🎯	20 🙌	21	22 🌸	23
24 🎯	25 🍀	26 😊	27	28 🐎	29 🌸	30

1

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
31	1 📅	2	3	4 🎯	5	6
7	8 📅	9	10	11 🐎	12 🎯	13
14	15 🍀	16 🎯	17	18 🐎	19 🌸	20
21	22	23 😊	24 🙌	25 🐎	26 🌸	27
28	29	30	31	1	2	3

2

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
28	29	30	31	1 🎯	2	3 📅
4	5	6 😊	7	8 🐎	9 🎯	10
11	12 📅	13	14 📅	15	16 🌸	17
18	19 🍀	20 🎯	21	22 🐎	23 📅	24
25 🎯	26	27 😊	28 🙌	29	1	2

3

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
25	26	27	28	29	1	2
3 📅	4	5 😊	6	7 🎯	8 🎯	9
10	11	12	13	14 🐎	15 🌸	16
17	18 🍀	19 🎯	20 📅	21	22 🌸	23
24 🎯	25	26 😊	27 🙌	28 🐎	29 🌸	30

いきいきクラブIN豊島

当会は、豊島区と(地独)東京都健康長寿医療センター研究所の介護予防リーダー養成講座を修了し、介護予防の知識で健康長寿を目的としたまちづくり活動をしています。

参加者・担い手募集中!

「いつまでも元気でいたい」「友達を作りたい」…と様々な声にこたえるため7つのプログラムを用意し、専門トレーナーによる体操指導や楽しいゲームで健康作りをしています。

また、それぞれのプログラムでは、区の専門研修を受けたスタッフが皆さんの健康作りのお手伝いをしています。

先ずは一度体験してみませんか?

西すお元気さん体操



「イエーイ!」の掛け声で始まる地元巣鴨の「さざえ堂」「花街道」「都電荒川線」を唄い込んだオリジナル健康体操を行っています。また、地域の清掃や商店会のフラワーポットの管理など地域の美化活動に汗を流しています。

日時: 毎月第4水曜日 10:00~12:00
場所: 区民ひろば西巣鴨第一(西巣鴨2-35-3)
連絡先: 小木曾功 090-6537-8545

こまごめサロン



「筋力アップ」や「リズム体操」を中心に取り組み、介護を受けなくても良いようにと皆で頑張っています。楽しいレクリエーションも!

日時: 毎月第2・4金曜日 13:30~15:30
場所: 区民ひろば駒込(駒込2-2-4(駒込駅前))
連絡先: 下田一正 090-9808-3947

ポッチャ



ヨーロッパ生まれの『ポッチャ』という室内スポーツを一緒に楽しみませんか!

日程: 毎月第2金曜日・第4日曜日 10:00~
場所: 区民ひろば西巣鴨第一(西巣鴨2-35-3)
連絡先: 区民ひろば西巣鴨第一 03-3918-4197

楽々吹き矢



としまる体操と腹式呼吸による「スポーツ吹き矢」を楽しみながら、嚙下機能の強化を図り、誤嚥性肺炎の予防に努めています。

日時: 毎月第1木曜日 13:00~15:00
第3火曜日 13:00~15:00
場所: 区民ひろば西巣鴨第一(西巣鴨2-35-3)
連絡先: 森沢照子 090-1834-3074

中仙道サロン

男性限定



いきいきクラブ IN 豊島で唯一の男子専科サロンです。としまる体操、脳トレ体操はもちろん、吹き矢、詩吟、全員カラオケ、茶話会...と何でもアリの楽しいサロンです。

日時: 毎月第2・4木曜日 10:15~11:45
場所: 区民ひろば清和第一(巣鴨3-15-20)
連絡先: 加藤忠史 090-2633-4665

しあわせサロン



「健康長寿は楽しい食事から」をモットーに、栄養講座、口腔体操を中心に体を動かします。最後は楽しいお喋りとお食事会!

日時: 毎月第3月曜日 10:30~12:30
場所: 区営西巣鴨2丁目第2アパート集会室
連絡先: 根本蕙子 090-7199-8665



ほほえみサロン



前半は楽しく体を動かし、後半は昔懐かしい遊び、脳トレ、茶話会など月替わりで楽しむメニューが満載です。身近なテーマについて、教養講座を不定期開催しています。

日時: 毎月第1・3火曜日 10:00~12:00
場所: 区民ひろば西巣鴨第一(西巣鴨2-35-3)
連絡先: 神長輝美 090-1850-8002