



いーとこ 8 月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
休館日	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				1 ○ヒアリングフレイル 10:00～12:00 ●折紙を楽しむ会 10:20～11:30 ●編み物の会 13:30～14:30	2 ○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
3 休館日	4 ●日々ガーデン 10:30～11:30	5 ●純碁サロン 10:30～12:00 ☆フレイル+としま (活小) 13:00～16:00	6 ●あじさいサロン (脳と身体の活性化) 13:30～14:30	7 ●東池サロン 10:30～11:30 ☆中央圏域定例会 10:00～11:30	8 ○セルフエステ 10:15～11:30 ※参加費 350円 ○書道教室 ※参加費 350 円 13:30～14:30	9 ☆独楽の会 13:00～15:00 ●絵本の読み聞かせ 14:00～14:50
10 休館日	11 休館日 (祝日 山の日)	12	13 ○けん玉講座 10:30～11:30 ●あじさいサロン (イスヨガ) 13:30～14:30	14 ☆相談室使用 (鈴木さん) 14:00～16:00	15 ●おしゃべりサロン 10:15～11:30	16 ●認知症予防 サロン(通所 B) 13:30～14:30
17 休館日	18	19 ●純碁サロン 10:30～12:00 ○初心者への為の 「水墨画教室」 ※参加費 350 円 13:30～14:30	20 ●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	21 ●東池サロン 10:30～11:30 ●盆踊りの会 13:00～14:30	22 ●着付けの会(活小) 10:30～12:00 ●着物生地で 「試作品作り」 10:20～11:30 ☆フレイル+としま (活小) 13:00～16:00	23 ●認知症カフェ 10:30～12:00
24 ・ 31 休館日	25 ●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 13:30～15:00	26 ●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	27 ●あじさいサロン (脳トレ体操) 13:30～14:30	28 ●うたごえ 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	29 ○大人の塗り絵 10:15～11:30	30 ●フラダンスの会 13:00～13:50

● 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8月号

豊島区立東池袋フレイル対策センター

☆☆☆暑さに負けない体をつくる「暑熱順化(しょねつじゅんか)」って？☆☆☆

暑さが厳しくなるこれからの季節、体を暑さに少しずつ慣らしておくことがとても大切です。

この「暑さに慣れる力」をつけることを**暑熱順化(しょねつじゅんか)**といいます。

暑熱順化が進むと、早く汗をかけるようになり体温の上昇を抑えられるようになります。つまり、熱中症になりにくい“暑さに強い体”になるのです。方法はいたって簡単。

たとえば少し速足のウォーキング、自転車こぎ、室内でできるストレッチや筋トレ、としまる体操、シャワーだけで済まらず、湯船につかって汗をかくことなど。

「汗をかく習慣」を意識することが、暑熱順化のポイントです。暑熱順化には数日から2週間ほどかかるといわれているので余裕を持って早めに取り組みましょう。

ただし、一度暑熱順化ができて、数日間涼しい場所にいると効果が薄れてしまいます。継続して汗をかくことが大切です。

今年の夏は汗を嫌わず味方につけて元気に過ごしましょう☆彡 文・高田

8月のおすすめ講座

8月	8日(金) 10:15~11:30	自分でケアするセルフエステ 各4名 参加費350円 佐伯チズ式ローションパックをご自身で体験してみてください。
	15日(金) 10:15~11:30	おしゃべりサロン ただ話すだけではなく、気になることや伝えたいことを安心して話せる場です。話す人の声に耳を傾けることでお互いを知り合う時間になります。
	28(木) 10:30~11:30	うたごえ(昭和歌謡&童謡) 生ギターをバックに昔懐かしい歌をみなさんと一緒に歌いませんか♪若い時の気持ちに戻りますよ♡

**＊8月のおとな食堂 & おとな食堂イベントは
はお休みにになります＊**

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