



いーとこ 9 月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
休館日	1 ●リメイク手芸 10:30～12:00	2 ●純碁サロン 10:30～12:00 ☆フレイル+としま (活小, 活大) 13:00～16:00	3 ●あじさいサロン (脳と身体の活性化) 13:30～14:30 ●おとな食堂 17:00～18:00	4 ●東池サロン 10:30～11:30 ☆おとな食堂 実行委員会(活小) 10:15～11:30	5 ○ヒアリングフレイル 10:00～12:00 ●折紙を楽しむ会 10:20～11:30 ○初心者の為の 「水墨画教室」 ※参加費 350 円 13:30～14:30 ☆まちの相談室 (個別)申込:高齢福祉課 14:00～16:00	6 ●認知症予防 サロン(通所 B) 13:30～14:30
7 休館日	8 ●認知症カフェ 10:30～11:30 ●日々ガーデン 11:30～12:30	9 ●ボッチャの会 10:30～11:30 ☆クローバー 13:00～16:00	10 ●輪投げの会 10:30～11:30 ●あじさいサロン (イスヨガ) 13:30～14:30 ●おとな食堂 17:00～18:00	11 ☆骨粗しょう症 予防講座 (申込:高齢者福祉課) 10:45～12:00 ☆相談室使用 (鈴木さん) 14:00～16:00	12 ●フォークダンス 10:15～11:30- ○書道教室 ※参加費 350 円 13:30～14:30	13 ●フラダンスの会 13:00～13:50 ☆独楽の会 13:00～15:00 ●絵本の読み聞かせ 14:00～14:50
14 休館日	15 休館日 (祝日 敬老の日)	16 ●純碁サロン 10:30～12:00 ☆フレイル+としま (活小) 13:00～16:00	17 ●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 ●おとな食堂イベント 出演 フラダンス 17:00～18:00	18 ●東池サロン 10:30～11:30 ●盆踊りの会 13:00～14:30	19 ●うたごえ 10:30～11:30 ☆まちの相談室 (個別)申込:高齢福祉課 14:00～16:00	20 ○ネイル体験(活小) 10:30～12:00 ※費用100円～200円 ●認知症予防 サロン(通所 B) 13:30～14:30
21 休館日	22 ●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	23 休館日 (祝日 秋分の日)	24 ●おしゃべりサロン 10:15～11:30 ●あじさいサロン (脳トレ体操) 13:30～14:30 ●おとな食堂 17:00～18:00	25 ○ポール de ウォーク 10:15～11:30 ※ポール貸出200円 ●街角ときめきサロン (イスヨガ&ケアルーム) 13:00～14:30	26 ●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 ○フレイルチェック (しっかり) (活大 活小 相談室) 12:20～15:00 申込:高齢福祉課	27 ●認知症カフェ 10:30～12:00 ●フラダンスの会 13:00～13:50
28 休館日	29 ○認知症予防講座 10:30～11:30 ○ハンドマッサージ 13:05～14:40	30 ○おとなの塗り絵 10:15～11:30 ●脳トレ レクリエーション 13:30～14:30	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			

※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。

● 予約なしで当日参加可

○ 予約必須

☆ 団体使用(一般参加不可)

いーとこ便り 2025年9月号

豊島区立東池袋フレイル対策センター

☆☆☆残暑疲れの原因とは☆☆☆

暑さにより疲労を感じやすいというのがありますが、夏バテの大きな原因は、自律神経の乱れです。冷房の効いた室内と高温環境の屋外では気温差が激しく、自律神経の働きが乱れてしまいます。この自律神経には、交感神経(体と心を活発に動かすときに働く神経)と副交感神経(体と心を休め、リラックスするときに働く神経)があり、2つの神経がバランスを取りながら、脳や内臓、体温など、体の様々な機能を調節しています。

そのため、自律神経の働きが乱れると調節機能がうまく働かず、疲れやすくなったり、胃腸や全身の不調が出やすくなったりします。暑さはしばらく続きますが無理せず適切なクーラーの使用を心掛けて、しっかり食べてしっかり眠り残暑を乗り切りましょう☆彡 文・高田

9月のおすすめ講座

9月	20日(土)	10:30 ~12:00	ネイル体験+おしゃべりサロン・帝京平成大学学生主催 簡単におしゃれを楽しもう♪帝京平成大学の学生さんたちとおしゃべりしながらネイル体験はいかがですか🎵
	29日(月)	10:30~ 11:30	認知症を知る絵本のような冊子「もしも」を読んでこれからを備える講座、認知症についてわかりやすく教えてくれます
	30日(火)	10:15~ 11:30	おとなの塗り絵 おしゃべりしながらの方も、もくもく塗る方もお気軽にご参加ください。色鉛筆をご持参ください

9月のおとな食堂&イベント (16:40~受付開始)

3日 (水)	フライ、サラダ、汁物、ごはん	17日 (水)	おとな食堂イベント 出演者 フラダンスの会のみなさん
10日 (水)	タコライス (メキシコ風アメリカ料理 ひき肉とトマト味)	24日 (水)	カフェこみつと メニューは館内提示

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