



11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 ●認知症予防 サロン(通所 B) 13:30～14:30
2 休館日	3 休館日 (祭日・文化の日)	4 ●ポールウォーク 10:15～11:30 ●純基サロン 10:30～12:00 ☆フレイル+としま (活小) 13:00～16:00	5 ○ハンドマッサージ 10:30～12:00 ●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	6 ○認知症について知る 講座「もしも」を読む 10:15～11:15	7 ○ヒアリングフレイル 10:00～12:00 ●折紙を楽しむ会 10:20～11:30 ●編物の会 13:30～14:30 ☆まちの相談室(個別) 申込:高齢者福祉課 14:00～16:00	8 ☆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 ●日々ガーデン 11:30～12:30 ○初心者向けの 「水墨画教室」 ※参加費 350 円 13:30～14:30	11 ●ボッチャの会 10:30～11:30	12 ●リメイク手芸 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	13 ●輪投げの会 10:30～11:30 ☆相談室使用 (鈴木さん) 14:00～16:00	14 ●フォークダンス 10:15～11:30 ●書道教室 ※参加費 350 円 13:30～14:30	15 ○ネイル体験 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
16 休館日	17 ○スマートウォッチで 楽しくフレイル予防 10:30～13:00 ※チラシの QR コード から申込 ☆プラスとしま(活小) 13:00～16:00	18 ○フレイルサポーター 養成講座 10:00～15:00 申込:高齢者福祉課	19 ●うたごえ 10:30～11:30 ●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 エレクトーン演奏会 17:00～18:00	20 ○骨粗鬆症予防講座 10:45～12:00 ※申込 高齢者福祉課 ●盆踊りの会 13:00～14:30	21 ○フレイルサポーター 養成講座 10:00～15:00 申込:高齢者福祉課 ☆まちの相談室(個別) 申込:高齢者福祉課 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 勤労感謝の日	24 休館日 (振替休日)	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 ○自分の声を好きに なるヴォイトレ講座 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	27 ●おしゃべりサロン 10:15～11:30 ●東池サロン(活大) 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 ●着物生地で 試作品作り 10:20～11:30 ●着付けの会 10:30～11:30 ○フレイルチェック (しっかり) (活大 活小 相談室) 13:00～15:00 申込:高齢者福祉課	29 ○おとなの塗り絵 10:15～11:30

● 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 11 月号

豊島区立東池袋フレイル対策センター



🌿 今日からはじめる健康づくり～楽しみながらウォーキング 🌿

待ちに待った秋が到来しました。気持ちのいい季節、ぜひ外に出掛けてみてはいかがでしょうか♪
ただ歩くだけではなく、**野外イベントに参加したり、季節の風景を写真に収めたりと、プラスαの楽しみを見つけるのもおすすめです。**友達や家族を誘って一緒に歩くことで、楽しく、そして長く続けやすくなります。さらに効果的なのは、**歩いた歩数や距離を記録すること。**「こんなに続けられた!」「少しずつ距離が伸びている!」と自分の成長を振り返ることで、モチベーションがぐんとアップします。医学の父・ヒポクラテスも「**歩くことは人間にとって最良の薬**」と語っています。

センターでは毎月二本のポールを持って歩く会を開催しています。ポールを持って歩くことによって四足歩行になり膝や腰の負担を減らします。その代わりに上半身を使うことになり2～3割運動効果が上がりますよ。

豊島区やお隣の文京区、北区の公園や神社仏閣などを散策予定。公共交通機関を上手に利用しながら1時間ぐらい歩くコースを考えています。途中トイレ休憩もあります。ご参加お待ちしております♪

文・高田☆彡

11 月のおとな食堂&イベント

*食堂は16:40～受付開始 *食材の仕入れの状況によりメニューが変更になる場合があります

5 日 (水)	 酢豚、汁物、ごはん 20食 400円	15 日 (水)	 おとな食堂イベント エレクトーン演奏 パン代100円 ※17時開始
12日 (水)	 豚汁つけ麺 20食 400円	22 日 (水)	 カフェいーとこ メニューは館内提示 20食 400円

11月のおすすめ講座

11 月	5日(水)	10:15 ～11:30	ハンドマッサージ・費用無料 *要予約 6名 ハンドケアは触れることで愛情ホルモンが活性化しお互いの心も体も元気になると言われています♪お一人10分程度
	6日(木)	10:15～ 11:15	認知症について知る講座「もしも」を読む 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です。認知症についてわかりやすく教えてくれます。

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