



# いーとこ12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 ○ポールウォーク 10:00～11:30  ●純基サロン 10:30～12:00  ☆フレイル+としま (活小・活大) 13:00～16:00	3 ☆通所 C 事業 10:30～12:30  ●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 ☆中央圏域定例会 10:00～11:30 ●東池サロン 10:30～11:30	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  ●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	6
7 休館日	8 ●認知症カフェ 10:30～11:30  ○初心者向けの 「水墨画教室」 13:30～14:30	9 ●ボッチャの会 10:30～11:30	10 ☆通所 C 事業 10:30～12:30  ●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 ●輪投げの会 10:30～11:30  ○セルフエステ 13:00～15:00  ☆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 ●着付けの会 10:30～11:30  ○書道教室 13:30～14:30	13  ☆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  ○骨粗鬆症予防講座 12:00～14:30 ※申込 高齢者福祉課	16 ○おとなの塗り絵 10:15～11:30 ●純基サロン 10:30～12:00 ●脳トレレクリエーション 13:30～14:30	17 ☆通所 C 事業 10:30～12:30  ●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 カルテット演奏会 17:00～18:00	18 ○自分の声を好きに なるヴォイトレ講座 10:15～11:30 ●盆踊りの会 13:00～14:30	19 ●うたごえ 10:30～11:30  ☆フレイルサポーター 連絡会(活大・活小) 12:30～15:00  ☆まちの相談室(個別) 申込:高齢者福祉課 14:00～16:00	20  ●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 ●ボッチャの会 10:30～11:30  ☆フレイル+としま (活小) 13:00～16:00	24 ☆通所 C 事業 10:30～12:30  ●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 ●おしゃべりサロン 10:15～11:30  ●東池サロン(活大) 10:30～11:30	26 ●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:高齢者福祉課	27 ●認知症カフェ 10:30～12:00  ●フラダンスの会 13:00～13:50
12月28日(日) ～1月4日(日) は休館となります				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12月号

## 豊島区立東池袋フレイル対策センター

### ☆☆☆転ばぬ先の杖とは☆☆☆

なるべくだったら杖を使わないようにしたいと思う方は多くいらっしゃいます。ただふらつきがあるときや左右に揺れて歩くような場合はぜひ積極的に使ってみてください。杖を使うと歩行が安定・足腰の負担を減らす・転倒の不安が減り安心して外出できるようになります。痛い方の足の反対側に杖を持ちます。右足が痛かったら左手に持ちます。歩き出しは「杖」→「患側脚」→「健側脚」。三拍子のリズムを小さめの歩幅で刻むと、左右差が出にくくなります。杖先は自分のつま先より半足分ほど前、やや外側に置くとスムーズです。痛くなったら使うのではなく「転ばぬ先の杖」として準備してみるのはいかがでしょうか♪文・高田☆彡

### 12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

3日 (水)	 おでん 20食 400円	17日 (水)	おとな食堂イベント カルテット演奏会 パン代100円 
10日 (水)	 クリームシチュー 20食 400円	24日 (水)	カフェいーとこ メニューは館内提示 20食 400円

### 12月のおすすめ講座

12月	2日(火)	10:00 ~11:30	ポールウォーク ※事前申込必須 参加費無料 12月は護国寺へ行きます。二本のポールを持って歩きます。公共交通機関を利用することもありますのでシルバーパスや電車賃を持参ください。雨天の場合はホールにて開催します。
	18日(木)	10:15 ~11:30	自分の声を好きになるヴォイトレ講座 参加費無料 歌が上手くなることだけを目的にするのではなく、無理のない声の出し方を学び、自分本来の声を好きになるような講座 声楽家 かめのうたげ

\*お知らせ\* 第二月曜日の日々ガーデンは休止しました

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