



いーとこ 2月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 ●リメイク手芸 10:20～12:00	3 ●純基サロン 10:30～12:00 ☆フレイル+としま (活小) 13:00～16:00	4 ☆通所 C 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	5 ○うたう声の練習講座 10:30～11:30	6 ○ヒアリングフレイル 10:00～12:00 ●折紙を楽しむ会 10:20～11:30 ☆フレイルチェック 全国の集い(活小) 12:00～17:00 ☆まちの相談室(個別) 申込:高齢者福祉課 14:00～16:00	7 ●認知症予防 サロン(通所 B) 13:30～14:30
8 休館日	9 ●認知症カフェ 10:30～11:30 ○初心者の為の 「水墨画教室」 13:30～14:30	10 ●ボッチャの会 10:30～11:30 ☆クローバー 13:00～16:00	11 休館日 (祝日 建国記念日)	12 ●輪投げの会 10:30～11:30 ○セルフエステの会 13:00～14:50	13 ●フォークダンス 10:15～11:30 ☆フレイルしっかり チェックリピーター会 13:00～14:45) (活大 活小)	14 ☆独楽の会 13:00～15:00 ●絵本の読み聞かせ 14:00～14:50
15 休館日	16 ○おとなの塗り絵 10:15～11:30	17 ☆骨粗しょう症 予防講座 (申込:高齢者福祉課) 10:45～12:00	18 ☆通所 C 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 弦楽器四重奏 17:00～18:00	19 ●東池サロン 10:30～11:30 ●盆踊りの会 13:00～14:30	20 ○書道教室 13:30～14:30 ☆まちの相談室(個別) 申込:高齢者福祉課 14:00～16:00	21 ●認知症予防 サロン(通所 B) 13:30～14:30
22 休館日	23 休館日 (祝日 天皇誕生日)	24 ●ボッチャの会 10:30～11:30 ☆フレイル+としま (活小) 13:00～16:00	25 ☆通所 C 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	26 ●脳トレレクリエーション 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	27 ●着物生地で 試作品作り 10:20～11:30 ●着付けの会 10:30～12:00 ☆フレイルしっかり チェックリピーター会 13:00～14:45) (活大 活小)	28 ●認知症カフェ 10:30～12:00 ●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。

としまる体操

【開催日】 月曜日～土曜日(祝日除く)

【時 間】 1部 9:30～10:00

2部 15:00～15:30

いーとこ便り 2026年2月号

豊島区立東池袋フレイル対策センター

季節の変わり目となり、体調を崩しやすい時期となってまいりました。

ご利用の皆さまにおかれましては、引き続き寒さに負けず、健康管理に十分ご注意ください。

また、ふとしたきっかけで立ち寄られ、体操や各種活動に参加される方が増えております。

そのような方々に対しては、利用者の積極的にお声がけを行い、温かくお迎えしながら、共に楽しい時間を過ごしていきたいと考えております。

なお、特技や趣味、好きなこと、ご要望などがございましたら、今後の活動の参考として、何かの折にお力をお借りすることもあるかと存じますので、お気軽に職員までお知らせください。



2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

4日 (水)	 ふろふき大根と煮物 20食 400円	18日 (水)	 おとな食堂イベント 弦楽器四重奏 演奏会 パン代100円 ※17時開始
11日 (水)	お休み(建国記念日です)	25日 (水)	 カフェいーとこ メニューは館内提示 20食 400円

2月のおすすめ講座

2月	5日(木)	10:30 ~ 11:30	うたう声の練習講座 「練習を通して体と心を整えながら、より自由に自然に楽にうたえる、 あなただけのあなたらしい声を見つけていきましょう」 (※歌の練習ではありません)	うたとこえの研究者 かめのうたげ先生
	28日(土)	13:00 ~ 13:50	フラダンスの会 ゆったりとした音楽に合わせて踊りながら、楽しく足腰を鍛えてみませんか?先生は 30 年以上の指導経験があるベテラン講師ですので、初心者の方でも安心してはじめることができます。申込みは不要です。	

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