



# いーとこ 3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  ○書道教室 13:30~14:30	3 ●純碁サロン 10:30~12:00  ☆フレイル+としま (活大・活小) 13:00~16:00	4 ☆通所 C 10:30~12:30  ☆フレイルチェック 連絡会(活大・活小) 13:00~14:45  ●おとな食堂 17:00~18:00	5 ☆中央圏域定例会 10:00~11:30  ○ハンドマッサージ 13:10~14:45	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  ●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	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 ●ポッチャの会 10:30~11:30  ☆クローバー 13:00~16:00	11 ○うたう声の練習講座 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	12 ●輪投げの会 10:30~11:30  ☆フレイルチェック リピーター会 (活大・活小) 13:00~14:45 ☆相談室使用 (鈴木さん) 14:00~16:00	13 ●フォークダンス 10:15~11:30	14 ○おとなの塗り絵 10:15~11:30  ☆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 ☆フレイルサポーター の集い(活大・活小) 13:00~16:00	17 ●純碁サロン 10:30~12:00  ☆パタカラーズ 意見交換会 13:30~14:30	18 ●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 『合唱(緑の会)』 17:00~18:00	19 ●東池サロン 10:30~11:30  ●盆踊りの会 13:00~14:30	20 休館日 (祝日 春分の日)	21 ●認知症予防 サロン(通所 B) 13:30~14:30
22 休館日	23 ●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	24 ●ポッチャの会 10:30~11:30 ○認知症サポーター 養成講座(活小) 10:30~12:00  ☆フレイル+としま (活小) 13:00~16:00	25 ●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 ●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 13:00~14:00
29 休館日	30	31 ●脳トレレクリエーション 13:30~14:30	<b>としまる体操</b> 【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)			

● 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 2026年3月号

豊島区立東池袋フレイル対策センター

3月は寒さが和らぎ、春の訪れとともに少しずつ温かくなり、外出しやすくなる季節です。そして年度の始まりを迎え、新生活がスタートする節目の時期でもあります。

春ならではの赏花やお散歩、ひな祭りや春分の日といった行事を楽しみながら、大掃除や温泉でのリフレッシュなども取り入れ、心身ともに健やかに過ごしていただければ幸いです。

東池袋フレイル対策センターでも、皆さまの健康づくりや交流の場となるさまざまな催しを行っています。ぜひお気軽にご参加ください。

## 3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)	 ちらし寿司 30食弱 400円	18日 (水)	 おとな食堂イベント 『合唱(緑の会)』 参加費100円 (パンのお土産つき) ※区民ひろば朋有にて、17時開始
11日 (水)	 とりのから揚げ 30食弱 400円	25日 (水)	 カフェいーとこ メニューは館内提示 30食 400円

## 3月のおすすめ講座

3月	18日(水)	17:00 ~ 18:00	おとな食堂イベント『合唱(緑の会)』 合唱サークル「緑の会」による合唱会です。年度の変わり目に合わせて、元気のでる歌を歌いますので、ぜひご参加ください。 ※大人数となるため、区民ひろば朋有にての開催となります。
	24日(火)	10:30 ~ 12:00	認知症サポーター養成講座 (定員8名、要予約) 認知症に対する正しい知識と理解を身に付け、認知症の可能性のある方への、安心していただける接し方を学びます。 ぜひご予約ください。

\*福井先生の、あじさいサロン(脳と身体の活性化)は、3月、4月、5月はお休みです。会場確保の問題や、振替休日が重なるためです。

楽しみにされている多くの方には申し訳ありませんが、6月の開催をお待ちください。

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