

いーとこ4月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
休館日			1 ●あじさいサロン (脳トレダンス) 講師 Aさん 13:30~14:30 ●おとな食堂 17:00~18:00	2	3 ○ヒアリングフレイル 10:00~12:00 ●折紙を楽しむ会 10:20~11:30 ※洗濯ばさみ 8 個を お持ちください ●編物の会 13:30~14:30	4 ●認知症予防 サロン(通所 B) 13:30~14:30
5 休館日	6 ●リメイク手芸 10:20~12:00 ☆フレイル+としま (活小) 14:00~16:00	7 ●純碁サロン 10:30~12:00 ●絵本の読み聞かせ 14:00~14:50	8 ○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	9 ●輪投げの会 10:30~11:30	10 ●フォークダンス 10:15~11:30 ○書道教室 13:30~14:30	11 ●認知症カフェ 10:30~12:00 ☆独楽の会 13:00~15:00
12 休館日	13 ○楽しい墨彩画 13:30~14:30	14 ●ポッチャの会 10:30~11:30	15 ●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 『漢方養生と予防医学』 17:00~18:00	16 ●東池サロン 10:30~11:30 ●盆踊りの会 13:00~14:30	17	18 ●認知症予防 サロン(通所 B) 13:30~14:30
19 休館日	20	21 ●純碁サロン 10:30~12:00	22 ●あじさいサロン (脳トレ懐メロ♪ イントロどん!) 13:30~14:30 ☆おとな食堂実行委員会 13:30~14:30 ●おとな食堂 17:00~18:00	23 ●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	24 ●着物生地で 試作品作り 10:20~11:30 ●着付けの会 10:30~12:00	25 ●認知症カフェ 10:30~12:00 ●フラダンスの会 13:00~14:00
26 休館日	27 ●結アロマ 10:30~11:30 ☆ドラムサークル 13:00~14:00 ☆街づくり懇談会 13:30~15:00	28 ●ポッチャの会 10:30~11:30 ☆パタカラーズ 練習会 13:30~14:30	29 休館日 (祝日 昭和の日)	30	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)	

● 予約なしで当日参加可

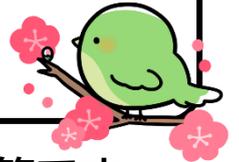
○ 予約必須

☆ 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4月号

豊島区立東池袋フレイル対策センター



4月といえば、新しい生活が始まり、春の陽気と希望に満ちた季節です。新年度の始まりでもある4月は、環境が変わったり、新しい目標を立てたりする人も多い時期です。新しいことを始めると、気持ちが前向きになると言われています。これからは暖かく、外出もしやすい気候となっていくと思います。スポーツ観戦やコンサート、お祭り、行楽、そして人とのふれあいなど、自分に合った楽しみを増やすにはいい季節です。日々の生活がより楽しく感じられるように、ともに過ごしていきましょう。

4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

1日 (水)	 ミートソース スパゲッティ 30食弱 400円	15日 (水)	 おとな食堂イベント 『漢方養生と予防医学』 参加費100円 (パンのお土産つき)
8日 (水)	 てんぷら 30食弱 400円 <small>写真はイメージです</small>	22日 (水)	 カフェいーとこ メニューは館内提示 30食 400円

4月のおすすめ講座

4月	15日(水)	17:00 ~ 18:00	おとな食堂イベント 『漢方養生と予防医学』 ~治療から予防へ~ 漢方医学の考え方と、日常に活かせる予防方法についてお話いただきます。身体の見方もわかりますので、ぜひご参加ください。
	22日(水)	13:30 ~ 14:30	あじさいサロン(脳トレ懐メロ♪イントロどん!) NEW あじさいサロンの4週目が変わります。イントロクイズ等をはさみながら、カラオケを楽しみましょう。 気になる初回に、まずはぜひ、ご参加ください!

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