

いーとこ 5月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
休館日	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)				1 ○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	2 ●認知症予防 サロン(通所B) 13:30～14:30
3 休館日 憲法 記念日	4 休館日 (祝日 みどりの日)	5 休館日 (祝日 こどもの日)	6 休館日 (振替休日)	7 ○ハンドマッサージ 10:15～11:40 ●フラダンスの会 13:00～14:00	8 ○書道教室 13:30～14:30	9 ●認知症カフェ 10:30～11:30 ☆独楽の会 13:00～15:00 ●絵本の読み聞かせ 14:00～14:50
10 休館日	11 ○楽しい墨彩画 13:30～14:30	12 ●ポッチャの会 10:30～11:30	13 ●あじさいサロン (イスヨガ) 13:30～14:30 ●おとな食堂 17:00～18:00	14 ●輪投げの会 10:30～11:30	15 ●フォークダンスの会 10:15～11:30	16 ●認知症予防 サロン(通所B) 13:30～14:30
17 休館日	18 ○うたう声の練習講座 10:30～11:30	19 ●純基サロン 10:30～12:00 ☆フレイル+としま (活小) 13:00～16:00	20 ●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 17:00～18:00	21 ●東池サロン 10:30～11:30 ●盆踊りの会 13:00～14:30	22 ●着物生地で 試作品作り 10:20～11:30 ●着付けの会 10:30～12:00 ☆フレイルチェック 13:00～14:45 大・小 申込:高齢者福祉課	23 ●認知症カフェ 10:30～12:00 ●フラダンスの会 13:00～14:00
24 /31 休館日	25 ●結アロマ 10:30～11:30 ☆ドラムサークル 13:30～14:30	26 ●ポッチャの会 10:30～11:30 ☆クローバー 13:00～16:00	27 ●あじさいサロン (脳トレ懐メロ♪ イントロどん!) 13:30～14:30	28 ●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	29	30 ○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 2026年5月号

豊島区立東池袋フレイル対策センター



5月は、さわやかな気候に恵まれ、外出に最適な季節です。ゴールデンウィークや子どもの日、母の日などの行事や、新茶や鯉のぼりの風景を楽しむ方も多いでしょう。一方で、気温の変化による熱中症や、疲れや環境の変化による「五月病」など、体調不良にも注意が必要です。

少しでも疲れや不安を感じた際には、無理をなさらず、どうぞ東池袋フレイル対策センターへお立ち寄りください。できることは限られますが、皆さまの健やかな毎日を心よりお手伝いいたします。

5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

6日 (水)	祝日のため、お休みです。 (5/3 憲法記念日の、振替休日)	13日 (水)		カレーライス 30食弱 400円
20日 (水)	 おとな食堂イベント 『三線』 参加費100円 (パンのお土産つき)	27日 (水)	 中止	

5月のおすすめ講座

5月	20日(水)	17:00 ~ 18:00	おとな食堂イベント 『三線』 三線(さんしん)は、沖縄の伝統的な弦楽器です。琉球王国時代に中国から伝わり、沖縄の古典音楽や民謡に欠かせません。 歴史のある、優しく温かみのある癒しの音を楽しみましょう。
	毎週(水)	13:30 ~ 14:30	あじさいサロン 毎週水曜日の13:30 からあじさいサロンを行っています。 ヨガや歌に合わせて身体を動かす、歌を聞いて当時のことを思い出す等、楽しめる内容が目白おしです。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