



いーとこ6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 10:20~12:00	2 ●純碁サロン 10:30~12:00	3 ●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 9:30~10:30	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	6 ●認知症予防 サロン(通所 B) 13:30~14:30
7 休館日	8 ○楽しい墨彩画 13:30~14:30	9 ●ポッチャの会 10:30~11:30	10 ●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 13:15~14:30	12 ●フォークダンスの会 10:15~11:30 ○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	13 ●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
14 休館日	15 ☆フレイル+としま (活小) 13:00~16:00 (活大) 13:00~14:45	16 ●純碁サロン 10:30~12:00	17 ●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 「昭和歌謡で元気になろう」 17:00~18:00	18 ●東池サロン 10:30~11:30 ●盆踊りの会 13:00~14:30	19 ○うたう声の練習講座 10:30~11:30 ○おとなの塗り絵 13:15~14:30	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	23 ●ポッチャの会 10:30~11:30	24 ●あじさいサロン (脳トレ懐メロ♪ イントロどん!) 13:30~14:30	25 ●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	26 ●着物生地で 試作品作り 10:20~11:30 ●着付けの会 10:30~12:00 ☆まちの相談室(個別) 申込:高齢者福祉課 14:00~16:00	27 ●認知症カフェ 10:30~12:00 ●フラダンスの会 13:00~14:00
28 休館日	29	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6月号

豊島区立東池袋フレイル対策センター

梅雨の季節を迎え、紫陽花が美しく色づく6月となりました。雨の日が続くと気分も沈みがちですが、田んぼの稲や草花にとっては大切な恵みの雨でもあります。

これから湿気や暑さで体調を崩しやすい時期になりますので、水分補給をこまめに行い、無理をせずゆったりと過ごしてまいりましょう。

くれぐれも熱中症にはお気をつけください。

今月もどうぞよろしくお願いたします。



6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)	 マーボーなす 30食弱 400円	10日 (水)	 アジフライ 30食弱 400円
17日 (水)	 おとな食堂イベント 『昭和歌謡で元気になろう』 参加費100円 (パンのお土産つき)	24日 (水)	中止

6月のおすすめ講座

6月	12日(金)	10:15 ~ 11:30	フォークダンスの会 音楽に合わせて身体を動かしてみませんか 足腰の鍛錬や脂肪燃焼、ステップを覚えることによる脳の活性化、仲間との交流によるメンタルヘルスの向上効果があるとされています。
	17日(水)	17:00 ~ 18:00	おとな食堂イベント 『昭和歌謡で元気になろう』 出演:大石 誠さん(日劇ダンシングチーム出身) 歌からもらう若返りと心の栄養 昭和歌謡を聞き、思い出を思い返して、皆で元気になりましょう

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