



# いーとこ 7月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
<b>としまる体操</b> <b>【開催日】</b> 月曜日～土曜日(祝日除く) <b>【時間】</b> 1部(9:30～10:00) 2部(15:00～15:30)			<b>1</b> ☆高齢者スマートフォン教室(申込:ㄨ切済み) 10:30～12:30(大) 12:30～13:30(小)  ●おとな食堂 17:00～18:00	<b>2</b> ●おとなの塗り絵 10:15～11:30	<b>3</b> ○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	<b>4</b> ●認知症予防サロン(通所B) 13:30～14:30
<b>5</b> 休館日	<b>6</b> ●リメイク手芸 10:20～12:00  ☆フレイル+としま(活小) 13:00～16:00	<b>7 七夕</b> ☆フレイルサポーター養成講座 9:30～14:45(活大・活小)	<b>8</b> ☆高齢者スマートフォン教室(申込:ㄨ切済み) 10:30～12:30(大) 12:30～13:30(小)  ●あじさいサロン(イスヨガ) 13:30～14:30 ●おとな食堂 17:00～18:00	<b>9</b> ●輪投げの会 10:30～11:30	<b>10</b> ☆フレイルサポーター養成講座 9:30～14:45(活大・活小)  ☆まちの相談室(個別) 申込:高齢者福祉課 14:00～16:00	<b>11</b> ●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
<b>12</b> 休館日	<b>13</b> ○うたう声の練習講座 10:30～11:30  ○楽しい墨彩画 13:30～14:30	<b>14</b> ●純碁サロン 10:30～12:00  ○ハンドマッサージ 13:15～14:30	<b>15</b> ○認知症について知る講座「もしも」を読む(申込:東池袋フレイル対策センター) 10:30～11:30  ●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「盆踊りの会」 17:00～18:00	<b>16</b> ●東池サロン 10:30～11:30  ●盆踊りの会 13:00～14:30	<b>17</b> ●フォークダンスの会 10:15～11:30  ○書道教室 13:30～14:30	<b>18</b> ●認知症予防サロン(通所B) 13:30～14:30
<b>19</b> 休館日	<b>20</b> 休館日 (祝日 海の日)	<b>21</b> ●純碁サロン 10:30～12:00 ☆フレイルサポーター連絡会② 12:30～14:45(活大・活小)	<b>22</b> ☆高齢者スマートフォン教室(申込:ㄨ切済み) 10:30～12:30(大) 12:30～13:30(小)  ●あじさいサロン(脳トレ懐メロ♪ イントロどん!) 13:30～14:30	<b>23</b> ○電子ゲーム体験会 10:15～11:15  ●街角ときめきサロン(イスヨガ&ケアルーム) 13:00～14:30	<b>24</b> ●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	<b>25</b> ●認知症カフェ 10:30～12:00  ●フラダンスの会 13:00～14:00
<b>26</b> 休館日 土用の丑の日	<b>27</b> ●結アロマ 10:30～11:30  ☆ドラマサークル 13:30～14:30	<b>28</b> ○おしゃべりタイム(申込:東池袋フレイル対策センター) 10:30～11:30	<b>29</b> ☆高齢者スマートフォン教室(申込:ㄨ切済み) 10:30～12:30(大) 12:30～13:30(小)  ●あじさいサロン(脳と身体の活性化) 13:30～14:30	<b>30</b> ●脳トレレクリエーション 10:30～11:30	<b>31</b>	

● 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7月号

豊島区立東池袋フレイル対策センター



もう夏もすぐそこに来ているような、気持ちよく晴れわたった暑い日が続いています。熱中症に気を付けてお過ごしください。

東池袋フレイル対策センターでは今月、普段より少しだけ多めに講座を開催しています。

気軽に申込・お問い合わせいただければ幸いです。

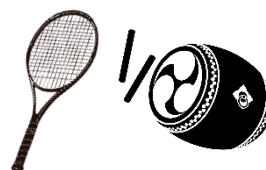
## 7月のおとな食堂&イベント

\*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)		冷や汁 30食弱 400円	8日 (水)		三食丼 30食弱 400円
15日 (水)		おとな食堂イベント 『盆踊りの会』 参加費100円 (パンのお土産つき)	22日 (水)		

## 7月のおすすめ講座

7月	15日(水)	10:30 ~ 11:30	認知症について知る講座「もしも」を読む 最近、あれ？と違和感を覚えることはありませんか？ 違和感に対処する方法、注意点、相談先などがわかります。 多くの方に参加していただきたい講座です。
		17:00 ~ 18:00	おとな食堂イベント 『盆踊りの会』 7月といえば盆踊りが始まる季節です。 普段、東池袋フレイル対策センターで活動している「盆踊りの会」の 皆様による素晴らしい踊りをご鑑賞ください。
	23日(木)	10:15 ~ 11:15	電子ゲーム体験会 電子ゲーム機を使ってみませんか？ 身体を動かし、脳トレを楽しみましょう。 気軽にお申込みください。(定員10名)



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