



| 日         | 月                                                                                                                                                                 | 火                                                     | 水                                                                                                   | 木                                                                            | 金                                                                         | 土                                                                         |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 休館日       | <b>としまる体操</b><br>【開催日】 月曜日～土曜日(祝日除く)<br>【時 間】 1部( 9:30～10:00) 2部(15:00～15:30)  |                                                       |                                                                                                     |                                                                              |                                                                           | 1<br>●認知症予防<br>サロン(通所 B)<br>13:30～14:30                                   |
| 2<br>休館日  | 3<br>☆フレイル+としま<br>(活小)<br>13:00～16:00                                                                                                                             | 4<br>●純基サロン<br>10:30～12:00<br>☆中央圏域定例会<br>10:15～11:15 | 5<br>☆介護予防リーダー<br>フォローアップ座談会<br>10:15～12:00<br>(申込:高齢者福祉課)<br>●あじさいサロン<br>(脳と身体の活性化)<br>13:30～14:30 | 6                                                                            | 7<br>○ヒアリングフレイル<br>10:00～12:00<br>☆まちの相談室(個別)<br>申込:高齢者福祉課<br>14:00～16:00 | 8<br>●認知症カフェ<br>10:30～11:30<br>●絵本の読み聞かせ<br>14:00～14:50                   |
| 9<br>休館日  | 10                                                                                                                                                                | 11<br><b>休館日</b><br>(祝日 山の日)                          | 12<br>●あじさいサロン<br>(イスヨガ)<br>13:30～14:30                                                             | 13                                                                           | 14<br>●おとなの塗り絵<br>10:15～11:30                                             | 15<br>●認知症予防<br>サロン(通所 B)<br>13:30～14:30                                  |
| 16<br>休館日 | 17                                                                                                                                                                | 18<br>●純基サロン<br>10:30～12:00                           | 19<br>●あじさいサロン<br>(音楽×フィットネス<br>歌って踊ろう♪)<br>13:30～14:30                                             | 20<br>●盆踊りの会<br>13:00～14:30                                                  | 21<br>☆フレイル+としま<br>13:00～14:30<br>(活大・小)<br>☆まちの相談室<br>14:00～16:00        | 22<br>●認知症カフェ<br>(物作り材料費 200 円)<br>10:30～12:00<br>●フラダンスの会<br>13:00～14:00 |
| 23<br>休館日 | 24<br>●結アロマ<br>10:30～11:30<br>☆ドラムサークル<br>13:30～14:30                                                                                                             | 25<br>●ポッチャの会<br>10:30～11:30                          | 26<br>●脳トレレクリエーション<br>10:30～11:30<br>●あじさいサロン<br>(脳トレ懐メロ♪<br>イントロどん! )<br>13:30～14:30               | 27<br>○うたう声の練習講座<br>10:30～11:30<br>●街角ときめきサロン<br>(イスヨガ&ケアルーム)<br>13:00～14:30 | 28<br>●着物生地で<br>試作品作り<br>10:20～11:30<br>●着付けの会<br>10:30～12:00             | 29                                                                        |
| 30<br>休館日 | 31                                                                                                                                                                |                                                       |                                                                                                     |                                                                              |                                                                           |                                                                           |

● 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、館内の掲示板上お知らせします。ご確認ください。



# いーとこ便り 2026年8月号

豊島区立東池袋フレイル対策センター



厳しい暑さが続く8月を迎えました。気象庁では今年も全国的に平年より気温が高くなる見込みが発表されており、熱中症への十分な対策が欠かせません。外出時はもちろん、室内でもエアコンを適切に使用し、こまめな水分・塩分補給を心がけましょう。また、8月はお盆の時期でもあり、ご家族や地域の方と過ごす機会が増える季節です。帰省や旅行などで生活リズムが変わりやすいため、無理のない予定を立て、十分な休養を取ることも大切です。暑さに負けず、規則正しい生活と適度な運動を心がけながら、元気に夏を乗り切りましょう。職員一同、皆さまが笑顔で過ごせるようお手伝いしてまいります。

## 8月のおすすめ講座

|    |        |                     |                                                                                             |
|----|--------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8月 | 5日(水)  | 13:30<br>～<br>14:30 | <b>あじさいサロン(脳と身体の活性化)</b><br>歌い、手指を動かし、足を動かして、脳に刺激を与えます。<br>楽しく過ごせる講座です。ぜひご参加ください。           |
|    | 12日(水) | 13:30<br>～<br>14:30 | <b>あじさいサロン(イスヨガ)</b><br>椅子に座り、音楽に合わせてゆっくりヨガで体をほぐしていきます。<br>身体を動かしながら、リラックスすることができます。        |
|    | 19日(水) | 13:30<br>～<br>14:30 | <b>あじさいサロン(音楽×フィットネス 歌って踊ろう♪)</b><br>音楽バンド「ピコポッコ」の皆さんと楽しく盛り上がりましょう。<br>音楽に合わせてしっかり身体を動かします。 |
|    | 20日(木) | 13:00<br>～<br>14:30 | <b>盆踊りの会</b><br>月に1回、盆踊りで良く踊られる曲目を一通り習うことができます。<br>初心者の方でも参加することができます。                      |
|    | 26日(水) | 13:30<br>～<br>14:30 | <b>あじさいサロン(脳トレ懐メロ♪イントロどん!)</b><br>懐かしい歌名をあてるクイズを皮切りに、歌がでたころはどんな時代だったのかを振り返ります。気軽にご参加ください。   |

**8月**のおとな食堂は**おやすみ**となります。

**9月2日(水)**より再開いたします。



**東池袋フレイル対策センターいーとこ (EAT & Communication)**

住所：東京都豊島区東池袋2-38-10 ☎：03-5924-6212

《運営：労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団》

Google MAP での→  
QRコード地図です

