



いーとこ 9 月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
休館日		1 ●純基サロン 10:30~12:00	2 ☆通所 C 10:30~12:30 ●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	3 ○ハンドマッサージ 10:15~11:40 ○生活動作で フレイル予防 13:30~14:30 (申込:東池袋フレイル 対策センター)	4 ○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	5 ●認知症予防 サロン(通所 B) 13:30~14:30
6 休館日	7 ○骨粗しょう症 予防講座 10:45~12:00 (活大・小) (申込:高齢者福祉課) ☆フレイル+としま 13:00~16:00 (活大・小)	8 ●ボッチャの会 10:30~11:30 クローバーの会 13:00~16:00	9 ☆通所 C 10:30~12:30 ●あじさいサロン (イスヨガ) 13:30~14:30 ●おとな食堂 17:00~18:00	10 ●輪投げの会 10:30~11:30 ○地震が起きたらど うする?防災講座 13:30~14:30 (申込:東池袋フレイル 対策センター)	11 ●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	12 ●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
13 休館日	14 ●脳トレレクリエーション 10:30~11:30 ○楽しい墨彩画 13:30~14:30	15 ●純基サロン 10:30~12:00 ○いーとこスマートフ ォン相談室 1部 13:00~13:30 2部 13:40~14:10 (申込:東池袋フレイル 対策センター)	16 ☆通所 C 10:30~12:30 ●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 (フォークダンス) 17:00~18:00	17 ●東池サロン 10:30~11:30 ●盆踊りの会 13:00~14:30	18 ○うたう声の練習講座 10:30~11:30 ○電子ゲーム体験会 13:30~14:30	19 ●認知症予防 サロン(通所 B) 13:30~14:30
20 休館日	21 休館日 (祝日 敬老の日)	22 休館日 (祝日 国民の休日)	23 休館日 (祝日 秋分の日)	24 ●おとなの塗り絵 10:15~11:30 ●街角ときめきサロン (イスヨガ&ケアルーム) 13:00~14:30	25 ●着物生地で 試作品作り 10:20~12:00 ●着付けの会 10:30~12:00 ☆まちの相談室 14:00~16:00	26 ●認知症カフェ (物作り材料費 200 円) 10:30~12:00 ●フラダンスの会 13:00~14:00
27 休館日	28 ●結アロマ 10:30~11:30 ☆ドラムサークル 13:30~14:30	29 ○尿失禁予防講座 13:30~14:30 (申込:東池袋フレイル対 策センター)	30 ☆通所 C 10:30~12:30 ●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 13:30~14:45	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) としまる体操♪ 		

● 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9月号

豊島区立東池袋フレイル対策センター



暑さの中にも少しずつ秋の気配を感じる季節となりました。夏の疲れが出やすい時期ですので、体調に気をつけながら、元気に秋を迎えましょう。9月も皆さまのご来館を職員一同、お待ちしております。

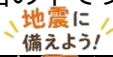
9月のおとな食堂&イベント

* 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

2日 (水)		冷やし中華 30食弱 400円	9日 (水)		酢豚 30食弱 400円
16日 (水)	おとな食堂イベント 『フォークダンスの会』 参加費100円 (パンのお土産つき)		23日 (水)	中止(休館日) 祝日: 秋分の日	

おすすめ講座

申込先: 東池袋フレイル対策センター(03-5924-6212)

9月	3日(木)	13:30 ~ 14:30	生活動作でフレイル予防 生活動作について学び、知っておくことで日常生活の中でフレイルを予防することができます。ぜひご参加ください。	
	10日(木)	13:30 ~ 14:30	地震が起きたらどうする? 防災講座 地震が起きたら最初にする事、自宅から避難どう決めるか、家具の転倒ガラス対策、非常持ち出し袋に入れておく物、災害情報をどこで確認するか、家族への連絡方法等を、巣鴨警察の方に教えていただきます。	
	15日(火)	13:00-13:30 13:40-14:10 各5名、計10名 予約可	いーとこスマートフォン相談室 スマートフォンを使うと出てくる、操作などの悩み事、他の人が使っているやり方が分からない機能はありませんか? 詳しいボランティアの方々に、30分相談することができます。	
	18日(金)	13:30 ~ 14:30	第2回 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)	
	29日(火)	13:30 ~ 14:30	尿失禁予防講座 (男性も対象です) 排泄についての基本的な知識を学び、尿失禁予防になる運動や対策について学ぶことができます。 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)

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

