



いーとこ 10月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
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) としまる体操 2部(15:00～15:30) 				1 ☆中央圏域定例会 9:30～10:30	2 ○ヒアリングフレイル 10:00～12:00 ●折紙を楽しむ会 10:20～11:30 ○フレイルチェック (活大 活小 相談室) 12:30～14:45 申込:高齢者福祉課	3 ●認知症予防 サロン(通所 B) 13:30～14:30
4 休館日	5 ●リメイク手芸 10:20～12:00 ブローチ作り ※今回に限り、先着 20名様限り ☆フレイル+としま 13:00～16:00 (活大・小)	6 ●純基サロン 10:30～12:00 ○姿勢・腰痛講座 13:30～14:30 (申込:東池袋フレイル 対策センター)	7 ☆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	8 ●輪投げの会 10:30～11:30 ●音楽でイキイキ！ 歌声コンサート 13:30～14:30	9 ●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	10 ●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
11 休館日	12 休館日 (祝日 スポーツの日)	13 ●ボッチャの会 10:30～11:30 ☆クローバーの会 13:00～16:00	14 ☆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	15 ●東池サロン 10:30～11:30 ●盆踊りの会 13:00～14:30	16 ○うたう声の練習講座 10:30～11:30 ○書道教室 13:30～14:30	17 ●認知症予防 サロン(通所 B) 13:30～14:30
18 休館日	19	20 ●純基サロン 10:30～12:00 ●はじめてのコンポスト キエーロミニ講座 13:30～14:30 ○いーとこスマートフ ォン相談室(活小) 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)	21 ☆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 (エレクトーン演奏会) 17:00～18:00	22 ●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	23 ●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(個別) 申込:高齢者福祉課 14:00～16:00	24 ●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
25 休館日	26 ●結アロマ 10:30～11:30 ○楽しい墨彩画(活小) 13:30～14:30 ☆ドラムサークル 13:30～14:30	27 ●ボッチャの会 10:30～11:30	28 ☆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	29 ○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)	30 ●おとなの塗り絵 10:15～11:30	31 ○セルフエステ 13:15～14:30

● 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。



いーとこ便利 2026年10月号

豊島区立東池袋フレイル対策センター



朝夕は涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。

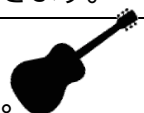
食欲の秋、運動の秋を元気に楽しみながら過ごしていきましょう。

10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

7日 (水)	 (メイン料理)肉じゃが 30食弱 400円	14日 (水)	 (メイン料理)炊き込みご飯 30食弱 400円
21日 (水)	 おとな食堂イベント 『エレクトーン演奏会』 参加費100円 (パンのお土産つき)	28日 (水)	中止

10月のおすすめ講座

10月	6日(火)	13:30 ~ 14:30	姿勢・腰痛講座 姿勢を整えることで、腰痛を予防することができます。 リハビリテーション専門職から、正しい姿勢を学ぶことができます。	
	8日(木)	13:30 ~ 14:30	音楽でイキイキ！歌声コンサート 椅子に座ったまま、皆で歌いましょう。ぜひご参加ください。 フラダンスの手ぶりを付けたり、ギター演奏を聴くこともできます。	
	20日(火)	13:30 ~ 14:30	はじめてのコンポスト キーロミニ講座 家庭から出る生ごみや落ち葉などの有機物を、微生物の働きを利用して分解・発酵させ、堆肥を作ってみませんか？ コンポストは環境にやさしく、ごみを削減でき、堆肥を活用できます。	
	20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 (活動室・小にて開催) 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。	
	21日(水)	17:00 ~ 18:00	おとな食堂イベント「エレクトーン演奏会」 第6回を迎える「エレクトーン演奏会」では、刑事ドラマシリーズなど、懐かしい曲、元気が出る曲、皆で歌える曲を一緒に楽しみませんか。 予約不要 参加費 100円 手ぬぐいまたはタオルをご持参ください。	

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

