



日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2	3 休館日 (祝日 文化の日)	4 ☆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	5 ●おとなの塗り絵 10:15~11:30 ○書道教室 13:30~14:30	6 ○ヒアリングフレイル 10:00~12:00 ●折紙を楽しむ会 ※洗濯バサミ8個を お持ちください。 10:20~11:30 ●編物の会 13:30~14:30	7 ●フラダンスの会 10:30~11:30 ●認知症予防 サロン(通所 B) 13:30~14:30
8 休館日	9 ○うたう声の練習講座 10:30~11:30 ○楽しい墨彩画(活小) 13:30~14:30	10 ☆フレイルサポーター 養成講座① (活大・小) 9:30~13:00 ☆クローバーの会 13:00~16:00	11 ☆通所 C 10:30~12:30 ●あじさいサロン 13:30~14:30 (イスヨガ) ●おとな食堂 17:00~18:00	12 ●輪投げの会 10:30~11:30 ○ハンドマッサージ 13:15~14:30	13 ☆フレイルサポーター 養成講座② (活大・小) 9:30~13:00 ○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	14 ●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
15 休館日	16 ○としまる巡回指導 10:30~11:30 (申込:東池袋フレイル 対策センター) ○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)	17 ●純碁サロン 10:30~12:00 ☆パタカラーズ (活小) 13:30~15:30	18 ☆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 フラダンスの会 17:00~18:00	19 ●東池サロン 10:30~11:30 ●盆踊りの会 13:00~14:30	20 ●フォークダンスの会 10:15~11:30 ☆フレイル+としま 13:00~16:00	21 ○ポールウォーキング 10:15~12:00 ●認知症予防 サロン(通所 B) 13:30~14:30
22 休館日	23 休館日 (祝日 勤労感謝の日)	24 ●ボッチャの会 10:30~11:30	25 ☆通所 C 10:30~12:30 ●あじさいサロン 13:30~14:30 (脳トレ懐メロ♪ イントロどん!)	26 ●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	27 ●着物生地で 試作品作り 10:20~12:00 ●着付けの会 10:30~12:00 ○電子ゲーム体験会 13:30~14:30 ☆まちの相談室(個別) 申込:高齢者福祉課 14:00~16:00	28 ●認知症カフェ (物作り材料費 200 円) 10:30~12:00
29 休館日	30 ○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)			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11月号



豊島区立東池袋フレイル対策センター



秋も深まり、木々の彩りが美しい季節となりました。

毎日を楽しみながら、体調に気を付けてお過ごし下さい



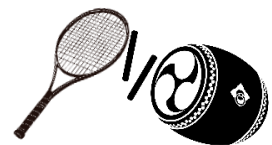
11月のおとな食堂&イベント

* 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)カレー 30食弱 400円	14日 (水)	 (メイン料理)おでん 30食弱 400円
21日 (水)	 おとな食堂イベント 『フラダンスの会』 参加費100円 (パンのお土産つき)	28日 (水)	中止

11月のおすすめ講座

11月	16日(月)	10:30 ~ 11:30	としまる体操巡回 としまる体操の正しいやり方を学びます。初めての方はもちろん、ご存知の方も改めて復習してみませんか？ぜひお申込みください。
	16日(月)	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。
	18日(水)	17:00 ~ 18:00	おとな食堂イベント「フラダンスの会」(参加費100円) 毎年恒例となりました、フラダンスの会の皆さまによる華やかなステージをお届けします。優雅な手の動きと心地よい音楽に包まれながら、楽しいひとときをお過ごしください。
	21日(土)	10:15 ~ 12:00	ポールウォーキング(朋有小学校入口/イケ・サンパーク内) 東池袋フレイル対策センター近辺の救援センター(避難所)である、朋有小学校の入口まで歩きます。また、豊島区最大の防災拠点であるイケ・サンパーク内をポールを使い、姿勢を気にしながら歩きましょう
	27日(金)	13:30 ~ 14:30	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)

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

