いーとこ 11 月のスケジュール

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 ☆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 ○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 ●脳トレレクレーション 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。ご確認下さい。

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

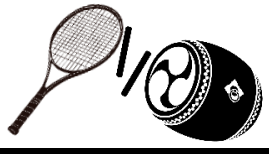
＊食堂は16:40～受付開始　＊食材の仕入れの状況によりメニューが変更になる場合があります

4日（水）		（メイン料理）カレー 30食弱　400円	11日（水）		（メイン料理）おでん 30食弱　400円
18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）	25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＆Communicaion）

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