豊島区立東池袋フレイル対策センターがオープンします！

５月１０日（金）に『豊島区立東池袋フレイル対策センター』がオープンします。
オープンを記念し、５月はさまざまなイベントを開催します。お誘い合わせの上是非お越し下さい！

日　　時	イベント	内　　容	申し込み
5月16日，17日，20日，21日，23日 午後２時～午後４時	「イキイキチェック」 各種測定機器による測定	予約制の測定ツアーを開催します。ザリッツ（足の筋力の パワー、スピードとバランス）、骨密度、口腔機能の測定をしてみませんか	５月７日より電話にて申し込み受付 各日１０名
5月１８日（土） 午後２時	ミニコンサート	ゴスペルグループ「こっころ」によるコーラス	不要 当日直接会場へ
5月２４日（金） 午後２時～午後４時	呼吸講座と吹き矢の体験	呼吸療法士　古田先生による講義と介護予防リーダーによる吹き矢の体験	５月７日より電話にて申し込み受付 ３０名
5月２７日（月） 午後２時～３時	若返りレクリエーション	懐かしい歌、季節の歌をキーボードに合わせて歌いましょう。 講師：船井真知子氏	不要 当日直接会場へ
5月30日（木） 午後２時～３時	絵本の読み聞かせ	豊島区で活躍する「りぷりんとフレンズ・としま」が読み聞かせをします。	５月７日より電話にて申し込み受付
5月３１日（金） 午後２時～３時	いきいき美容教室	資生堂の講師によるお化粧の講座です	５月７日より電話にて申し込み受付

「としまる体操」 は毎日9時30分と午後3時にやっています

日々の生活の中に「としまる体操」を取り入れてみませんか

【予約・申し込みは不要】

【上記イベントの申し込み，問い合わせ先】
豊島区高齢者福祉課　介護予防・認知症対策グループ
０３－４５６６－２４３４（月曜日～金曜日８時半～午後５時）

■ センターの概要 ■

場　　所：豊島区東池袋２－３８－１０
開館時間：午前９時～午後４時
　　※併設カフェは土曜日を除く 11 時から午後 3 時
開 館 日：月～土（祝日を除く）
利 用 料：無料

■ 地図 ■

都電荒川線「向原」より徒歩７分
東京メトロ有楽町線「東池袋」より徒歩１０分
JR 山手線「池袋」より徒歩１５分

問い合わせ先
高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ
０３－４５６６－２４３４
（月曜日～金曜日８時半～午後５時）