

# 2026年4月 ほっこりぷらす通信

申込Tel 03-5904-8831 [smile@hokkoriplus.com](mailto:smile@hokkoriplus.com) へお問合せください

参加費前払い



日	月	火	水	木	金	土
定休日			1 10:00-12:00 ほっこりカフェ	2 10:30-15:30 ほっこりくらぶ (ミシン)	3 11:00-12:15 英会話	4 11:00- おだんご販売
5 定休日	6	7 11:00-12:30 ほっこりサロン	8 13:30-14:30 お花	9 11:00-12:00 スマホしつもん 13:30-15:00 書	10 10:15-12:00 唄声サークル	11 10:30-12:30 タティングレース new 13:30-15:30 誰でもオンライン 【講座】心のメンテ④
12 定休日	13	14 11:00-16:00 カウンセラーのいる 相談室(オンライン)	15 14:00-16:00 ほっこりアロマ	16	17 10:30-15:30 ほっこりくらぶ (ミシン)	18 10:30-13:00 コラージュ
19 定休日	20	21 13:30-15:30 new タロットカードの秘密	22 10:30-15:30 ほっこりくらぶ (あみもの)	23 13:00-15:00 ハーダンガー刺繍	24 11:00-13:30 【完全予約制】 おしゃべりランチ会	25 11:00-13:00 女性限定オンライン 【講座】心のメンテ④
26 やさしい マルシェ	27 定休日	28 ゴールデンウィーク	29 昭和の日	30 ゴールデンウィーク		

脱”ぼっち生活”の強い味方 池袋にある地域密着型のあなたの居場所!  
ほっこりぷらすは みんなで散歩に出かけたり、ワークショップや手づくり品を販売したり、様々な使い方を提供しています  
ワークショップやカウンセリングはオンラインにも対応しています 「ちょっと ほっこりに行ってくる」という居場所

## ワークショップ紹介

📄ワークショップ詳細はホームページで確認できます

📞申込みは1週間前まで 電話・ホームページお問い合わせメールより



**new** タロットカードの秘密  
タロットカードの絵に秘められた意味を知り、簡単な占いができるようになります  
講師:小窪奈実 参加費¥2,200

**ほっこりアロマ 気分転換したい**  
香りを暮らしに取り入れたい方にお勧め 暮らしのアロマを学びます  
講師:飛鷹美里  
参加費¥2,200 材料費¥300

**唄声サークル 健康のために**  
懐かしのメロディを大きな声を出してストレス発散! 久しぶりの方も大歓迎  
催行人数5名  
参加費(カラオケBOX代込)¥1,800

**ほっこりくらぶあみもの・ミシン**  
ほっこり商品は頼もしい作り手に支えられています かわいい、使いやすいものを作っています 参加費¥200

**new** 心のメンテ オンライン講座  
心の傷つきや生きにくさからの回復に向かうための講座 答えはそれぞれ自分の中にあります 今月より、女性限定と誰でもセッションをご用意しました  
参加費(テキスト代込) ¥1,100  
ファシリテーター:kaz

**お花 花のある暮らしを**  
気楽に季節の花を一輪挿しに飾ってみましょう 花ばさみ、一輪挿しご持参下さい 講師:柳明  
参加費¥2,200 花材¥600~

**タティングレース**  
シャトルでひと目ずつ結び目を作っていく繊細な手編み 手と頭を使う脳トレみたい itotomoworks  
参加費¥2,200

**書 ころろ静かに、集中できる空間**  
小筆や筆ペンを使い、手紙文を書きます 書き続ければ、必ず上達します! 始めようと思った時をきっかけに  
参加費¥2,200 講師:芳雅

**ほっこりサロン おしゃべりの場**  
おうちで暇を持て余しているあなたへ どんなサロンにするかはあなた次第 ほっこりでおしゃべりしませんか?  
参加費¥500

**おしゃべりランチ会【完全予約制】**  
昼間おひとりで過ごしている方に来てほしい 一緒にお食事を楽しみませんか  
定員6名(催行人数3名)  
参加費(弁当・茶込)¥2,000

**コラージュ 自分らしく生きるため**  
コラージュを続けていくと、自分を知ることができます 選んだ写真やイラストが今の気持ちとして現れるのです  
講師:坂井 参加費¥1,100

**ほっこりカフェ(オレンジカフェ)**  
介護相談や心のモヤモヤを整えます  
アロマとコラージュで今の気持ちに気づき、心身を整える時間にしませんか  
どなたでも大歓迎! 参加費¥200

**英会話 中級レベル**  
英語で身の回りの出来事やささいな事も伝え合う時間 脳への刺激が止まりません 楽しく学びましょう  
講師:mami 参加費¥2,200

**カウンセラーのいる相談室【予約制】**  
メンタル調整は、自分を守ることにつながります 友だちではなく、専門家のカウンセラーに悩みを相談することをお勧めします 自分の気持ちを整理して、軽くしていきますよ 日程の調整はご相談下さい【オンライン】英語での相談可能  
カウンセラー kaz 初回¥5,500(回数券あり)

**スマホしつもん 初心者レベル**  
スマホの使い方分からない操作を教えます 少しずつ解消しましょう  
参加費¥1,100

**ほっこりぷらす (am10~pm5)**  
☎03-5904-8831(定休日:日・月・祝日)  
豊島区南池袋2-4-1ames101  
<https://www.hokkoriplus.com>  
有楽町線東池袋駅 豊島区役所より徒歩5分  
池袋駅東口徒歩10分 都電雑司が谷駅徒歩2分

**お団子販売のお知らせ**  
2026年4月4(土)11時~

