

2023年10月 ほっこりぷらす通信

ワークショップ申込は Tel03-5904-8831

smile@hokkoriplus.com

へお問合せください

参加前払い 講座毎¥1,100～ サブスク(月定額制) ¥5,500を選べます

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------|----|--|------------------------------|--|--|--|
| 1 定休日 | 2 | 3 10:30-11:30 健康体操 | 4 10:00-12:00 ほっこりカフェ | 5 10:30-12:30 新聞ちぎり絵 | 6 11:00-12:15 英会話 | 7 11:00- おだんご販売 |
| 8 定休日 | 9 | 10 10:30-11:30 健康体操 13:30-15:30 なんでも相談 | 11 13:00-15:00 スマホしつもん | 12 10:30-12:30 脳トレ 13:30-15:00 書 | 13 | 14 10:30-12:30 タティングレース 13:30-15:30 タティングレース |
| 15 定休日 | 16 | 17 10:30-11:30 健康体操 | 18 14:00-16:00 ほっこりアロマ | 19 10:30-12:30 編み物サークル | 20 11:00- おだんご販売 | 21 13:00-16:00 (3)自分史+コラージュ |
| 22 定休日 | 23 | 24 臨時休業 | 25 臨時休業 | 26 13:00-15:00 ハーダンガー刺繍 | 27 9:00-16:00 (会員)季節イベント | 28 10:30-12:30 タティングレース |
| 29 定休日 | 30 | 31 10:30-11:30 健康体操 | | |  ほっこりぷらす QRコード | |

参加前払い 講座毎¥1,100～ サブスク(月額制) ¥5,500

ワークショップ紹介

新聞ちぎり絵 初心者レベル

指先を使って新聞をちぎっていくと、思いがけないものができる！
chako 参加費¥2,200

脳トレ 初級レベル

計算やクロスワード、数独は解き方を教えます。間違えても、できなくてもいいんです。いつもと違う行動が脳への刺激になります!!
tomo 参加費¥1,100

タティングレース 初めての方でも

シャトルを使い、ひと目ずつ結び目を作っていく繊細な手編み。始めると、手と頭を使う脳トレみたい!!
itotomoworks 参加費¥2,200

ほっこりアロマ どなたでも

アロマが身体の不調を和らげる働きがあるのをご存じですか？香りハーブティの効能を知り、身体のセルフケアをしていきます
飛鷹美里 参加費¥2,200
材料費¥300



☆ おだんご販売のお知らせ
10月 7日(土)am11～売切れ次第終了
10月20日(金)am11～売切れ次第終了

ぱらす事業【3】 自分史+コラージュ

3回シリーズ 人生を振り返り、これからの生き方や夢、いざという時の意思と備えをエンディングノート書いていきます 定員6名 稲垣、坂井 参加費¥2,200 資料代¥1,320

何でも相談 気持ちを軽くしたい方

モヤモヤする事や知らぬ間のため息をしている方へ、話すことで気持ちがスッキリします お気軽に！
tomo&kazu 費用¥1,100/時

ハーダンガー刺繍

ノルウェーハルダングル地方で生まれた刺繍 織糸をカット、抜きかがりします。私たちは色々な色彩を楽しみます 節子 参加費¥2,200

スマホしつもん 初心者レベル

便利なスマホが不便になっていませんか？迷惑メールが届かないようにするなど、設定の仕方を覚えましょう
chamo 参加費¥1,100

英会話 中級レベル

英語で身の回りの出来事や興味、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
mami 参加費¥2,200

健康体操 準備運動から始めたい方

基本的なラジオ体操とコグニ体操をします。運動不足な方も一緒に、楽しく身体を動かします。
tomo 参加費¥2,200/月

編み物サークル 久しぶりな方も

編み物好きな人が集まり、おしゃべりしながら編んでいます。編みかけのものや皆で同じものを作り始めたりと自由です。お互いに教え合いながら、楽しい時間を過ごしています
参加費¥1,100

ほっこりぱらすでは、人とのつながりを大切にしています
心身の健康と認知力の低下防止のために、指先や身体の運動と脳トレ、人と会話することで常に心身ともにリフレッシュすることを実践しています
ひとりで過ごしている方や健康でいたい方へ、楽しいプログラムを考えています 是非、一度お越しください

書 ころ静かさを求めている方

気楽に小筆や筆ペンを使い、写経、手紙文を書いています。書き続けければ、必ず上達します！
芳雅 参加費¥2,200

トランプ脳トレ 初級レベル

久しぶりな神経衰弱や最近流行っているカードゲームなど楽しみながら脳トレをします
chamo 参加費¥1,100

ほっこりカフェ どなたでも

介護者のこころのサポートをします。好きな香りに触れ、好きな切り抜きを選んで、今日の自分を表現していきます。ちょっとした心のモヤモヤを整理し、心身ともに整えていきましょうどなたでも大歓迎!!
参加費 ¥200

ほっこりぱらすへのアクセス



ほっこりぱらす am10～pm5

☎03-5904-8831 定休日:日・月・祝日

豊島区南池袋2-4-1ames101

HP: <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 都電雑司ヶ谷駅徒歩2分