

2024年3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

参加前払い 講座毎¥1,100～ サブスク(月定額制) ¥5,500

【改訂版】

へお問合せください



ほっこりぷらす QRコード

日	月	火	水	木	金	土
					1 11:00-12:15 英会話	2
3 定休日	4	5 10:30-11:30 健康体操	6 10:00-12:00 ほっこりカフェ	7 10:30-15:30 ほっこりくらぶ	8	9
10 定休日	11	12 10:00-14:00 勉強会参加の為休業	13 14:00-16:00 ほっこりアロマ	14 10:30-12:00 脳トレ 13:30-15:00 書	15 10:30-15:30 ほっこりくらぶ	16
17 定休日	18	19 13:00-16:00 なんでも相談	20 春分の日 祝日	21 10:30-12:30 編み物サークル	22 13:00-15:30 コラージュ	23 10:30-12:30 タティングレース
24 定休日 31	25	26 10:00-14:00 勉強会参加の為休業	27 10:30-12:00 脳トレゲーム 14:00-16:00 スマホしつもん	28 10:30-12:30 セルフケア健康サロン 13:00-15:00 ハーダンガー刺繍	29 10:00-14:00 健康ウォーキング	30

ワークショップ紹介

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!! アクセサリーを作りませんか?
itotomoworks 参加費 ¥2,200

編み物サークル

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

ハーダンガー刺繍 大作に取り組み中
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 材料費別途

脳トレ 初心者レベル

計算やクロスワード、数独をします。楽しみつつ、いつもと違う行動をして脳への刺激を与えちゃおう!!
tomo 参加費 ¥1,100

セルフケア健康サロン 初回無料

手・首・肩・目の疲れ・冷え・むくみなど日常の悩みを楽にしませんか? プロに『つらさをとってもらおう』だけでなく、今すぐ活用できる『実践的なテクニック&ケア方法』をこっそり伝授しちゃいます!
石山晶和心 初回限定 無料
2回目以降 ¥1,100/10分

健康体操

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 ¥1,100/月

何でも相談

モヤモヤする事や知らぬ間にイライラしていたり、ため息をしている自分に気づいたら 話しをしてみませんか? お気軽に!
tomo&kazu 費用 ¥1,100/時

脳トレゲーム 初心者レベル

神経衰弱は、久しぶりすぎて、自分のできなさに驚きます。でも気にしない! 最近流行っているカードゲームを体験してみませんか
chamo 参加費 ¥1,100

ほっこりくらぶ

ほっこりブランドを作ります。手づくりをしてみたい、ほっこりを手伝いたい、お茶を飲みながら洋裁を楽しむ日にしませんか たまには買い出しに出かけ、生地選びから楽しめます
茶菓子代 ¥200~

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

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

英会話 初級・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

書 ころ静かを求めている方

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

スマホしつもん 初心者レベル

便利にスマホを使いたいの、すぐ使い方が分からなくなってしまう... 設定の仕方をお教えします
chamo 参加費 ¥1,100

"自分らしく生きるため"のコラージュ

「自分らしさ」って何でしょう 当講座では、その時目にとまった、好きな、気に入った写真やイラストを台紙に自由に貼り付けて作成するコラージュを通して、自分が本当に求めているものを探します
坂井 参加費 ¥1,100

ほっこりアロマ 気分転換したい方

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? 香りとお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

ほっこりカフェ (オレンジカフェ)

介護相談やころのモヤモヤを整えたい方 介護者のころのサポートをします 好きな香り(アロマ)に触れ、好きな切り抜きを選んで(コラージュ)、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

ほっこりぷらすへのアクセス

