

# 2024年7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](mailto: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



ほっこりぷらす QRコード

日	月	火	水	木	金	土
定休日	1	2 11:00-16:00 カウンセラーのいる相談室	3 10:00-12:00 ほっこりカフェ	4 10:30-15:30 ほっこりくらぶ	5 11:00-12:15 英会話	6 11:00- おだんご販売
7 定休日	8	9 11:00-16:00 カウンセラーのいる相談室	10 13:00-15:00 スマホしつもん	11 10:30-12:00 脳トレ 13:30-15:00 書	12 10:30-15:00 【夏季限定】 一日で布草履づくり	13 10:30-12:30 タティングレース 13:30-15:30 タティングレース
14 定休日	15	16 11:00-16:00 カウンセラーのいる 相談室(リモートのみ)	17 14:00-16:00 ほっこりアロマ	18 10:30-12:30 編み物サークル	19 10:30-15:30 ほっこりくらぶ	20 10:30-15:00 【夏季限定】 一日で布草履づくり
21 定休日	22	23 10:30-15:00 【夏季限定】 一日で布草履づくり	24 10:30-12:00 脳トレゲーム	25 13:00-15:00 ハーダンガー刺繍	26 11:00-11:45 健康体操	27 13:00-15:30 コラージュ
28 定休日	29	30 11:00-16:00 カウンセラーのいる 相談室(リモートのみ)	31 10:30-15:00 【夏季限定】 一日で布草履づくり			

## ワークショップ紹介

### 健康体操

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**

### 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

編み物好きが集まり、編みかけのものや皆で同じものを作ったりと自由教え合いながら過ごしています  
**参加費 ¥1,100**

### ハーダンガー刺繍

ノルウェー・ハーダングル地方で生まれた刺繍織糸をカット、抜きかかります **節子 参加費 ¥2,200**

### ほっこりくらぶ

ミシンで作ってみたいと思ってたもの、お茶を飲みながら洋裁を楽しむ日にしませんか **茶菓子代 ¥200~**

### 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う!!

**tomo 参加費 ¥1,100**

### 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**

### カウンセラーのいる相談室

カウンセラーと話しができます 仕事での付き合い、やる気が出ないなどの悩み 友だちの作り方が分からない 自分が何をしたいのか分からない 本当の気持ちを誰にも言えなくてつらい、変わりたいと思っているのに 一歩踏み出せない 親との関係、子どもとの関係に悩んでいる 今いる場所から抜け出したいと思っているのにどうしたらいいかわからないなど あなたの悩みを話してみませんか 英語での会話も可能 完全予約制 **kaz 初回1時間 ¥5,500**

### 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.hokkoriprus.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**

### 【夏季限定】

#### 一日で布草履づくり

不器用な方でも3時間で作れました!

これからの季節に 浴衣地でオリジナル草履をつくりましょう

**参加費(材料費込) ¥4,000**

### 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

#### 初めての方でも

「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はりつ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)

#### 介護相談やこころのモヤモヤを整えたい方

介護者のこ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**



☆ おだんご販売のお知らせ  
7月6日(土)11時~

### ほっこりぷらすへのアクセス

