

2024年8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



ほっこりぷらす QRコード

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

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

ほっこりくらぶ

ほっこり商品を作ります。作ってみたい、手伝いたい、お茶を飲みながら洋裁を楽しむ日にしましょう
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

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

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わからない
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

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いう...設定の仕方をお教えます

chamo 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

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貼りつけ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、心身ともに整えましょう

どなたでも大歓迎! 参加費等 ¥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 都電雑司が谷駅徒歩2分



☆ おだんご販売のお知らせ
8月3日(土)11時~

