

2024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



ほっこりぷらす QRコード

日	月	火	水	木	金	土
定休日		1 11:00-16:00 カウンセラーのいる相談室	2 10:00-12:00 ほっこりカフェ	3 10:30-15:30 ほっこりくらぶ	4 11:00-12:15 英会話	5 11:00- おだんご販売
6 定休日	7	8 臨時休業	9 10:30-12:00 スマホしつもん	10 10:30-12:00 脳トレ 13:30-15:00 書	11	12 10:30-12:30 タティングレース
13 定休日	14	15	16 13:00-14:00 日日ガーデン 14:00-16:00 ほっこりアロマ	17 10:30-12:30 編み物サークル	18 10:30-15:30 ほっこりくらぶ	19
20 定休日	21	22 11:00-16:00 カウンセラーのいる相談室	23	24	25 10:30-14:00 健康ウォーキング	26 10:30-13:00 コラージュ
27 やさしい マルシェ	28 定休日	29 代休(27日分)	30	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

ほっこりくらぶ

ほっこり商品を作ります。今は ミシンがけを中心としています。奥が深いですね～ 作ってみたいものを考えながら楽しい時間を過ごしています。洋裁を楽しむ日にしませんか。たまに買い出しも出かけます。
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。カードゲームも楽しみつつ、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

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

カウンセラーのいる相談室

ほっこりぷらすからのご提案

些細な悩みをカウンセラーに話そうとは思わない日本人ですが、海外では些細な悩みこそ日常的に、定期的に相談してメンタルを保っているそうです。自分を守るために、つぶれないために一度話してみませんか。完全予約制 オンラインのみ(たまに対面) 英語での会話も可能
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.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

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。書き続けられれば、必ず上達します!
芳雅 参加費 ¥2,200

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!
参加費等 ¥200

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

健康ウォーキング 気分転換に

季節により行先を決めます。姿勢を意識して歩きます! 各自、飲物の準備を

hokkoriplus 参加費 ¥1,100



☆ おだんご販売のお知らせ
10月5日(土)11時～

ほっこりぷらすへのアクセス

