

# 2024年11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 11:00-12:15 英会話	2 11:00- おだんご販売
3 定休日	4	5 11:00-16:00 カウンセラーのいる相談室	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 10:30-14:00 健康ウォーキング	9 10:30-12:30 タティングレース
10 定休日	11	12 11:00-16:00 カウンセラーのいる相談室	13 10:30-11:30 スマホしつもん	14 10:30-12:00 脳トレ 13:30-15:00 書	15	16 10:30-13:00 コラージュ
17 定休日	18	19 11:00-16:00 カウンセラーのいる相談室	20 13:00-14:00 日日ガーデン 14:00-16:00 ほっこりアロマ	21 10:30-12:30 編み物サークル	22 10:30-15:30 ほっこりくらぶ	23 勤労感謝の日
24 定休日	25	26 11:00-16:00 カウンセラーのいる相談室	27	28	29	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

ほっこり商品を作るくらぶです。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。たまに買い出しも行くよ  
**茶菓子代¥200~**

### 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

### 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

### 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(時々対面)  
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

### 健康ウォーキング

都内中心に出かけます。社会科学見学や芸術鑑賞なども含めて楽しく身体を動かします。  
**ほっこりぷらす** 参加費¥1,100

### 書 じっくり静かを探めている方

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

### 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に、すぐ使い方が分からなくなってしまふ...設定の仕方をお教えます  
**chamo** 参加費¥1,100

### 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、心身ともに整えましょう  
どなたでも大歓迎! 参加費 ¥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&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  
11月2日(土)11時~

