

2025年1月 ほっこりぷらす通信

ワークショップ申込は Tel03-5904-8831

info@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
29 定休日	30	31 年末年始休業	1 年末年始休業	2 年末年始休業	3 年末年始休業	4 年末年始休業
5 定休日	6	7 年末年始休業	8 10:00-12:00 ほっこりカフェ	9 13:30-15:00 書	10 11:00-12:15 英会話	11 10:30-12:30 タティングレース
12 定休日	13	14 11:00-16:00 カウンセラーのいる 相談室(リモートのみ)	15 13:00-14:00 日日ガーデン 14:00-16:00 ほっこりアロマ	16	17 10:30-15:30 ほっこりくらぶ	18 10:30-13:00 コラージュ
19 定休日	20	21 11:00-16:00 カウンセラーのいる 相談室(リモートのみ)	22 10:30-12:00 いっしょに終活ノート	23 10:30-12:30 編み物サークル	24	25
26 定休日	27	28 11:00-16:00 カウンセラーのいる 相談室(リモートのみ)	29 10:30-12:30 スマホしつもん	30 10:30-12:00 脳トレ	31 10:00-14:00 健康ウォーキング	

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!!
アクセサリーを作いませんか?
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
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~

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



☆ おだんご販売のお知らせ
2025年 2月1日(土)11時~

新講座 いっしょに終活ノート
エンディングノートが何年もそのままに
なっている方必見!
まずできることから確認していきま
しょう ひとりより誰かと話しながら、
これからのことを考えてみませんか
★お持ちのエンディングノートご持参
下さい ない方はプリント代(¥300)
を頂きます
ほっこりぷらす 参加費¥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う...設
定の仕方をお教えます
chamo 参加費¥1,100

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.hokkoripus.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

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

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
ブ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

