

2026年5月 ほっこりぷらす通信

申込Tel 03-5904-8831 smile@hokkoriplus.com へお問合せください



日	月	火	水	木	金	土
定休日		<p>脱”ぼっち生活”の強い味方 池袋にある地域密着型のあなたの居場所! ほっこりぷらすは みんなで散歩に出かけたり、ワークショップや手づくり品を販売したり、様々な使い方を提供しています。ワークショップやカウンセリングはオンラインにも対応しています「ちょっと ほっこりに行ってくる」という居場所</p>			1 ゴールデンウィーク	2 ゴールデンウィーク
3 定休日	4	5 こどもの日	6 振替休日	7 10:30-15:30 ほっこりくらぶ (ミシン)	8 11:00-12:15 英会話	9 10:30-12:30 タティングレース new 13:30-15:30 誰でもオンライン 【講座】心のメンテ④
10 定休日	11	12 11:00-16:00 カウンセラーのいる 相談室(オンライン)	13 10:00-12:00 ほっこりカフェ 13:30-14:30 お花	14 11:00-12:00 スマホしつもん 13:30-15:00 書	15 10:15-12:00 唄声サークル	16 10:30-13:00 コラージュ
17 定休日	18	19 11:00-12:30 ほっこりサロン 13:30-15:30 new タロットカードの秘密	20 14:00-16:00 ほっこりアロマ	21	22 10:30-15:30 ほっこりくらぶ (ミシン)	23 11:00-16:00 カウンセラーのいる 相談室(オンライン)
24 定休日	25	26 13:30-15:30 new 革小物	27 10:30-15:30 ほっこりくらぶ (あみもの)	28 13:00-15:00 ハーダンガー刺繍	29 11:00-13:30 【完全予約制】 おしゃべりランチ会	30 11:00-13:00 女性限定オンライン 【講座】心のメンテ④
31						

ワークショップ紹介

参加費前払い



ワークショップ詳細はホームページで確認

申込は1週間前まで 電話・ホームページお問い合わせメールより

脱”ぼっち”生活の強い味方 はじめの一步はほっこりぷらすから!

ほっこりぷらすとは 緩やかなつながりを大切に仲間づくりや悩みが話せる相談室
ワークショップと雑貨販売もある地域密着型の憩いの場「ちょっと ほっこりに行ってくる」という居場所です

new 心のメンテ オンライン講座

心の傷つきや生きにくさからの回復に向かうための講座 答えはそれぞれ自分の中にあります

今月より、女性限定と誰でもセッションをご用意しました

参加費(テキスト代込) ¥1,100

ファシリテーター:kaz

ほっこりサロン おしゃべりの場

おうちで暇を持て余しているあなたへ
どんなサロンにするかはあなた次第
ほっこりでおしゃべりしませんか?

参加費 ¥500

ほっこリアロマ 気分転換したい

香りを暮らしに取り入れたい方にお勧め
暮らしのアロマを学びます

講師:飛鷹美里

参加費 ¥2,200 材料費 ¥300

おしゃべりランチ会【完全予約制】

昼間おひとりでご過ごしている方に来てほしい
一緒にお食事を楽しみませんか

定員6名(催行人数3名)
参加費(弁当・茶込) ¥2,000

タティングレース

シャトルでひと目ずつ結び目を作って
いく繊細な手編み 手と頭を使う脳トレ
みたい itotomoworks

参加費 ¥2,200

カウンセラーのいる相談室【予約制】

メンタル調整は、自分を守ることにつながります
友だちではなく、専門家のカウンセラーに悩みを相談することをお勧めします
自分の気持ちを整理して、軽くいきましょう
日程の調整はご相談下さい【オンライン】英語での相談可能
カウンセラー kaz 初回 ¥5,500(回数券あり)

new タロットカードの秘密

タロットカードの絵に秘められた意味を知り、
簡単な占いができるようになります

講師:小窪奈実 参加費 ¥2,200

スマホしつもん 初心者レベル

スマホの使い方分からない操作を教えます
少しずつ解消しましょう

参加費 ¥1,100

コラージュ 自分らしく生きるため

コラージュを続けていくと、自分を知ることが
できます 選んだ写真やイラストが今の気持ちとして
現れるのです

講師:坂井 参加費 ¥1,100

英会話 中級レベル

英語で身の回りの出来事やささいな事も
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

講師:mami 参加費 ¥2,200

ほっこりカフェ(オレンジカフェ)

介護相談や心のモヤモヤを整えます

アロマとコラージュで今の気持ちに気づき、
心身を整える時間にしませんか
どなたでも大歓迎! 参加費 ¥200

唄声サークル 健康のために

懐かしのメロディを大きな声を出して
ストレス発散! 久しぶりの方も大歓迎

催行人数5名

参加費(カラオケBOX代込) ¥1,800

書 ころろ静かに、集中できる空間

小筆や筆ペンを使い、手紙文を書きます
書き続ければ、必ず上達します!
始めようと思った時をきっかけに

参加費 ¥2,200 講師:芳雅

ほっこりくらぶあみもの・ミシン

ほっこり商品は頼もしい作り手に
支えられています かわいい、使いやすい
ものを作っています 参加費 ¥200

お花 花のある暮らしを

気楽に季節の花を一輪挿しに飾り
ましょう 花ばさみ、一輪挿しはご
持参下さい 講師:柳明

参加費 ¥2,200 花材 ¥600~

new 革小物 憧れの革を使って

本革で普段づかいできる小物を作ります
時に家庭用ミシンを使ったり、刺繍感覚で
楽しめます 講師:mintcollection

参加費 ¥2,200 材料費 ¥600~



お団子販売のお知らせ

2026年6月6(土)11時~

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

<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 都電雑司ヶ谷駅徒歩2分

