

2023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

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を選べます



ほっこりぷらす QRコード

日	月	火	水	木	金	土
定休日			1 10:00-12:00 ほっこりカフェ	2 10:30-12:30 新聞ちぎり絵サークル	3 文化の日 休み	4 11:00- おだんご販売
5 定休日	6	7 10:30-11:30 健康体操	8 13:00-15:00 スマホしつもん	9 10:30-12:30 脳トレ 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 13:30-15:30 タティングレース
12 定休日	13	14 10:00-14:00 勉強会参加の為休業	15 14:00-16:00 ほっこりアロマ	16 10:30-12:30 編み物サークル	17 10:00-14:00 健康ウォーキング	18 13:00-15:30 自分らしく生きるためのコラージュ
19 定休日	20	21 10:30-11:30 健康体操 13:30-15:30 なんでも相談	22 13:00-15:00 スマホしつもん	23 勤労感謝の日 休み	24 10:00-14:00 季節のイベント	25 10:30-12:30 タティングレース
26 定休日	27	28 10:00-14:00 勉強会参加の為休業	29 13:00-15:00 消しゴムハンコ	30 13:00-15:00 ハーダンガー刺繍		

ワークショップ紹介

新聞ちぎり絵サークル
新聞をちぎっていくと、思いがけないものができる！そう天才かもって気づく
参加費 ¥1,100

脳トレ 初級レベル
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

何でも相談 気持ちを整えたい
モヤモヤする事や知らぬ間のため息をしている 話すことで気持ちを整えていきましょう tomokazu 費用 ¥1,100/時

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です 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
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

健康ウォーキング
季節により行先を変えています 姿勢を意識しながら歩きましょう 各自、飲物の準備を
tomo 参加費 ¥1,100

コラージュ 自分らしく生きるために
「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付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
坂井紀子 参加費 ¥1,100

編み物サークル
編み物好きな人が、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
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

スマホしつもん 初心者の方大歓迎
便利なスマホが不便になっていませんか？迷惑メールが届かないようにするなど、設定の仕方を覚えましょう
chamo 参加費 ¥1,100

消しゴムハンコ 体験コース
消しゴムを掘って、スタンプにして捺すカッターを使うので、けがに気を付けながら作りましょう chamo
参加費 ¥2,200 材料費 ¥300

タティングレース 初めの方も
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 手と頭を使う脳トレみたい!!
itotomoworks 参加費 ¥2,200 材料費 ¥500(初回のみ)

ほっこりカフェ(オレンジカフェ)
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、心身ともに整えていきましょう 介護とは無縁の方でも どなたでもお越しく下さい！
参加費等 ¥300

健康体操 まずは体操から
身体を動かす習慣を付けて行きましょう ラジオ体操とコグニ体操これなかなか効きます
tomo 参加費 ¥2,200-/月

ほっこりアロマ 暮らしの彩りに
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学びます まずは、香りを身近に感じて、暮らしに取り入れていきましょう 飛鷹美里
参加費 ¥2,200 材料費 ¥300

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
11月 4日(土)am11~売切れ次第終了

