

2024年4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	2 10:00-14:00 勉強会の為休業	3 10:00-12:00 ほっこりカフェ	4 10:30-15:30 ほっこりくらぶ	5 11:00-12:15 英会話	6 11:00- おだんご販売
7 定休日	8	9 10:30-11:30 健康体操	10 13:00-15:00 スマホしつもん	11 10:30-12:00 脳トレ 13:30-15:00 書	12	13 10:30-12:30 タティングレース 13:30-15:30 タティングレース
14 定休日	15	16 10:30-11:30 健康体操	17 14:00-16:00 ほっこりアロマ	18 10:30-12:30 編み物サークル	19 10:30-15:30 ほっこりくらぶ	20 13:00-15:30 コラージュ
21 定休日	22	23 10:00-14:00 勉強会の為休業	24 10:30-12:00 脳トレゲーム	25 10:30-12:30 セルフケア健康サロン 13:00-15:00 ハーダンガー刺繍	26 10:00-14:00 健康ウォーキング	27
28 定休日	29	30 ゴールデンウィーク 休み				

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、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

健康体操

基本的なラジオ体操とコグニ体操をします。運動不足な方も一緒に、楽しく身体を動かします
tomo 参加費¥2,200/月

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 材料費別途

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!!

tomo 参加費¥1,100

セルフケア健康サロン 初回無料

手・首・肩・目の疲れ・冷え・むくみなど日常の悩みを楽にしませんか プロに『つらさをとってもらおう』だけでなく、今すぐ活用できる『実践的なテクニック&ケア方法』をこっそり伝授しちゃいます!

石山晶和心 初回限定 無料
2回目以降 ¥1,100/10分

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

ほっこりくらぶ

ほっこり商品を作ります。作ってみたいと思ってたもの、お茶を飲みながら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~

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 ところ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。書き続けられれば、必ず上達します!

芳雅 参加費¥2,200

脳トレゲーム 初心者レベル

神経衰弱は、久しぶりすぎて、自分のできなさに驚きます。でも気にしない! 最近流行っているカードゲームを体験してみませんか

chamo 参加費¥1,100

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

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は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

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

ほっこりカフェ(オレンジカフェ)

介護相談やところのモヤモヤを整えたい方

介護者のと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



☆ おだんご販売のお知らせ
4月6日(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

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 都電雑司ヶ谷駅徒歩2分

ほっこりぷらすへのアクセス

