

# 2024年6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- おだんご販売
2 定休日	3	4 11:00-16:00 カウンセラーのいる相談室	5 10:00-12:00 ほっこりカフェ	6 10:30-15:30 ほっこりくらぶ	7 11:00-12:15 英会話	8 10:30-12:30 タティングレース 13:30-15:30 タティングレース
9 定休日	10	11 11:00-16:00 カウンセラーのいる相談室	12 13:00-15:00 スマホしつもん	13 10:30-12:00 脳トレ 13:30-15:00 書	14 10:00-14:00 健康ウォーキング	15 13:00-15:30 コラージュ
16 定休日	17	18 11:00-16:00 カウンセラーのいる相談室	19 10:30-12:00 脳トレゲーム 14:00-16:00 ほっこりアロマ	20 10:30-12:30 編み物サークル 13:00-15:00 ハーダンガー刺繍	21 10:30-15:30 ほっこりくらぶ	22
23 定休日	24	25 リニューアルの為休み	26 リニューアルの為休み	27 リニューアルの為休み	28 リニューアルの為休み	29 リニューアルの為休み
30						

## ワークショップ紹介

### 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

### 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

### 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

### ハーダンガー刺繍 大作に取り組み中

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

### コラージュ 初めての方でも

優しい自分探しはいかが？暮らしに埋もれがちな気持ちを大事にすることは自分を大事にすること。好きな切り抜きを選んでだけで、不思議な時間が訪れます

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

### 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かわ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

### 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~

### 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ふ...設定の仕方をお教えます

chamo 参加費 ¥1,100

### 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

### 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

### ほっこりカフェ(オレンジカフェ)

#### 相談やこころのモヤモヤを整えたい

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 どなたでも大歓迎! 参加費 ¥200



☆ おだんご販売のお知らせ  
6月1日(土)11時~

