

2025年2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 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(リモート)	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
9 定休日	10	11 建国記念の日	12 10:30-12:30 スマホしつもん	13 10:30-12:00 脳トレ 13:30-15:00 書	14	15 10:30-13:00 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(リモート)	19 13:00-14:00 日日ガーデン 14:00-16:00 ほっこりアロマ	20 10:30-12:30 編み物サークル	21 10:30-15:30 ほっこりくらぶ	22
23 定休日	24	25 11:00-16:00 カウンセラーのいる 相談室(リモート)	26 10:30-12:00 いっしょに終活ノート	27	28	

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き繊細な手編み。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!!
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.hokkoriprus.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

コラージュ

自分らしく生きるための

「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

ご提案

些細な悩みをカウンセラーに話そうとは思わない日本人、海外では些細な悩みこそ、日常的に、定期的に相談してメンタルを保っています 自分を守るために、つぶれないために 一度話してみませんか
完全予約
オンラインのみ(時々対面)
英語での会話も可能
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? 香りとう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)

介護相談やこころのモヤモヤを整理したい方

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ます ちょっとしたこころ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

