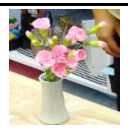
2026年11月　ほっこりぷらす通信

ワークショップ詳細はホームページで確認できます

申込みは、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　池袋にある地域密着型のあなたの居場所!
ほっこりぷらすでは 散歩や英会話などの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」という居場所に

日	月	火	水	木	金	土
1 定休日	2	3 文化の日	4 10:00-12:00 ほっこりカフェ 13:30-15:30 ハーダンガー刺繍(A)	5 10:30-15:30 ほっこりくらぶ ミシン	6 11:00-12:15 英会話 11:00-16:00 【予約】オンライン カウンセラーのいる相談室	7 11:00- おだんご販売
8 定休日	9	10 10:30-15:00 東京散策	11  13:30-14:30 お花	12 11:00-12:00 スマホしつもん 13:30-15:00 書 	13 11:00-16:00 【予約】オンライン カウンセラーのいる相談室	14 13:30-15:30 タティングレース
15 定休日	16	17 10:30-15:00 布草履づくり	18 10:15-12:00 唄声サークル 14:00-16:00 ほっこりアロマ	19	20 10:30-15:30 ほっこりくらぶ ミシン 11:00-16:00 【予約】オンライン カウンセラーのいる相談室	21 10:30-13:00 コラージュ
22 第6回やさしいマルシェ	23 定休日	24 10:30-12:30 刺繍サークル 	25 10:30-15:30 ほっこりくらぶ あみもの 	26 13:30-15:30 ハーダンガー刺繍(B)	27 11:00-13:30 【予約制】おしゃべりランチ会 11:00-16:00 【予約】オンライン カウンセラーのいる相談室	28 11:00-13:00 講座　心のメンテ講座
29 ふくろう秋祭り	30 定休日					

ワークショップ紹介

ワークショップ詳細はホームページで確認できます

申込みは、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　はじめの一歩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した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

コラージュ　自分らしく生きるため
コラージュは継続して、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ます
講師:坂井　参加費￥1,100

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、心身を整える時間を作ります どなたでも大歓迎！
参加費￥200

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

お花　草月流で楽しみます
花束をそのまま生けていたけど、ほんの少しの手直しで素敵になる体験をしませんか　花ばさみ、一輪挿しご持参下さい
講師:柳明　参加費￥2,200 花材￥600

ほっこりアロマ　気分転換したい
好きな香りを知りたい方や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

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　参加費￥2,200
講師:itotomoworks

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　お手伝い下さいませんか　参加費¥200

ハーダンガー刺繍(A・B)　優雅に気分に
壁飾りやオーナメント等を製作　ノルウェー発祥で布目を数えながら刺し、糸を切る透かし模様を作る繊細な幾何学の刺繍
講師:tomo　参加費￥2,200　材料費別途

唄声サークル　健康のために
懐かしのメロディでストレス発散！
久しぶりの方も大歓迎　催行人数5名
参加費(カラオケ代込)￥1,800

書　こころ静かに、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

東京散策
秋を満喫してみよう！王子にある武蔵野の路を歩きます　美味しいランチも見つけましょう　飲み物忘れずに
参加費￥1,100

おしゃべりランチ会【完全予約制】
ひとりで食事をしている人に来てほしい　おしゃべりしながら楽しい時間にしていきましょう　食後はゲームで盛り上がります
定員6名　参加費(弁当・茶込)￥2,000

刺繍サークル　刺繍の楽しさ
好きな方が集まって刺繍をします　先生はいませんが、楽しみながら刺繍しませんか　参加費￥200

布草履　足に刺激を
こちらで準備済みの浴衣地をリサイクルして、室内で履く布草履を作ります ちょっとしたコツで3時間で仕上げます
参加費￥1,100　材料費¥1,100　講師:chako

お団子販売のお知らせ
2026年11月7日(土)11時～

カウンセラーのいる相談室【予約制】【オンライン】英語での相談可能
ほっこりからの提案
カウンセラーに話してみることをお勧めします　メンタル調整は、自分を守ることにつながります　自分を知って、気持ちを軽くしていきましょう
カウンセラー　kaz　初回￥5,500(回数券あり)

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