

# 2026年3月 ほっこりぷらす通信

申込Tel 03-5904-8831 [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)¥6,600



日	月	火	水	木	金	土
1 定休日	2	3	4 10:00-12:00 ほっこりカフェ	5 10:30-15:30 ほっこりくらぶ (ミシン)	6 11:00-12:15 英会話	7 11:00- おだんご販売
8 定休日	9	10 11:00-16:00 カウンセラーのいる 相談室(オンライン)	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 10:15-12:00 唄声サークル	14 10:30-12:30 タティングレース
15 定休日	16	17 new 11:00-12:30 ほっこりサロン	18 14:00-16:00 ほっこりアロマ	19 13:00-15:00 ハーダンガー刺繍	20 春分の日	21 10:30-13:00 コラージュ
22 定休日	23	24 11:00-16:00 カウンセラーのいる 相談室(オンライン)	25	26 10:30-15:00 東京散策	27 11:00-13:30 【完全予約制】 おしゃべりランチ会	28 new 11:00-13:00 【講座】心のメンテ
29 定休日	30	31	<p>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! ほっこりぷらすは みんなで散歩に出かけたり、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</p>			

## 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

**コラージュ 自分らしく生きるため**  
コラージュを続けていくと、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正直な気持ちとして現れるので  
講師:坂井 参加費¥1,100

**唄声サークル 健康のために**  
カラオケBOXで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(BOX代込)¥1,800

**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 花のある暮らしを**  
気楽に季節の花を一輪挿しに飾ってみましょう 花ばさみと一輪挿しは持参下さい 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

**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今の気持ちに気づき、心身を整える時間にしませんか  
どなたでも大歓迎！ 参加費¥200

**カウンセラーのいる相談室【予約制】ほっこりからの提案**  
カウンセラーに、ちょっとした悩みこそ相談することをお勧めします メンタル調整は、自分を守ることに繋がります  
自分を知って、気持ちを軽くしていきましょう  
【オンライン】英語での相談可能 カウンセラー kaz  
初回¥5,500(回数券あり)

**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  
itotomoworks  
参加費¥2,200

**書 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

**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食事を楽しまます  
定員6名 参加費(弁当・茶込)¥1,800

**ほっこりくらぶあみもの・マシン**  
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 お手伝い下されませんか 参加費¥200

**東京散策 花見に出かけたい**  
今年の桜は いつ頃咲くかなあ~お花見に出かけませんか ふいにあと何回見られるかとセンチメンタルになってしまいます 催行人数3名  
参加費¥1,500

**new ほっこりサロン おしゃべりの場**  
おうちで暇を持て余しているあなたへどんなサロンにするかはあなた次第です ほっこりでおしゃべりしませんか？  
参加費¥500

**new 心のメンテ オンライン講座**  
心の傷つきについて考えながら学ぶ講座です 答えはそれぞれ自分の中にあります それを一緒に見つけていきましょう  
講師:kaz 参加費(テキスト代込)¥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  
<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



**お団子販売のお知らせ**  
2026年3月7(土)11時~

