

# 2026年6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



日	月	火	水	木	金	土	
定休日	1	2 11:00-12:30 ほっこりサロン	3 10:00-12:00 ほっこりカフェ	4 10:30-15:30 ほっこりくらぶ (ミシン)	5 11:00-12:15 英会話	6 11:00- おだんご販売	
定休日	7	8	9	10 13:30-14:30 お花	11 11:00-12:00 スマホしつもん 13:30-15:00 書	12 10:15-12:00 唄声サークル	13 10:30-12:30 タティングレース 13:30-15:30 誰でもオンライン 【講座】心のメンテ⑥
定休日	14	15	16 13:30-15:30 タロットカードの秘密	17 14:00-16:00 ほっこりアロマ	18	19 10:30-15:30 ほっこりくらぶ (ミシン)	20 10:30-13:00 コラージュ 14:00-15:00 タロット占い
定休日	21	22	23 13:30-15:30 new 革小物	24 10:30-15:30 ほっこりくらぶ (あみもの)	25 13:00-15:00 ハーダンガー刺繍	26 11:00-13:30 【完全予約制】 おしゃべりランチ会	27 11:00-13:00 女性限定オンライン 【講座】心のメンテ⑥
定休日	28	29	30	<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 散歩に出かけたり、ワークショップで学んだり、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 ほっこりに行って来る」という居場所に</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**

脱”ぼっち”生活の強い味方 はじめの一步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  
「ちょっと ほっこりに行って来る」という居場所に

### 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気持ちとして現れるのです

講師:坂井 参加費¥1,100

### 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、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**

香りを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**

メンタル調整は、自分を守ることに繋がります 友だちでなく、専門家のカウンセラーに悩みを相談することをお勧めします 自分の気持ちを整理して、軽くしていきましょう  
日程調整はご相談ください カウンセラー kaz  
【オンライン】 英語相談可能 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

講師:itotomoworks  
参加費¥2,200

### 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 書き続けられれば、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】**

昼間おひとりりで過ごしている方に来てほしい 一緒にお食事を楽しみませんか  
**定員6名(催行人数3名)**  
参加費(弁当・茶込)¥2,000

### 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  
参加費¥200

### new 革小物 **憧れの革を使って**

本革で普段使いできる小物を作ります 時に家庭用ミシンを使ったり、刺繍感覚で楽しめます  
講師:mint collection  
参加費¥2,200 材料費¥600~

### ほっこりサロン **おしゃべりの場**

おうちで時間を持て余しているあなたへ ほっこりサロンへお出かけください おしゃべりしませんか? 参加費¥500

### ハーダンガー刺繍 **優雅に気分**

壁飾りやオーナメントなどをゆっくり作っていきまます ハーダンガー刺繍はノルウェー発祥で布目を数えながら刺して、糸を切って透かし模様を作る繊細な幾何学刺繍

講師:tomo 参加費¥2,200 材料費別途

### 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(メンタルケアの助けになる)それぞれ自分の中にあります 女性限定と誰でもに分けています  
参加費(テキスト代込)¥1,100 ファシリテーター:kaz

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



お団子販売のお知らせ

2026年6月6(土)11時~

