

## HOSHIGAOKA CARD EPOS COMMUNITY ROOM NEWS

2019  
1  
January

皆様の星が丘タウンでの暮らしを楽しく、便利で、豊かにするための学びの場をご提案します。

### 1-1 講座

#### 大人の食育 ～バランスの良い食生活とは～※試食付き

講師:山本 理江

管理栄養士、フードコーディネーター  
星ヶ丘「明治館」取締役

時間:10時30分～11時30分 受講料:500円

定員:8名 会費:会員/無料 一般/500円

「バランスの良い食事でできていますか?」と聞かれて皆さんは何と答えますか。今回は、そもそもバランスの良い食事とは何か?を学んだ後、自分が今のくらのバランスの食事をしてるか...を調べてみるワークをします。自分の食生活をよく知ることが健康への第一歩だと思いますので、ぜひこの機会と一緒に学びましょう。



1月9日(水)

### 1-2 講座

#### 愛「己書」道場

～筆ペンで味のある文字を描いてみませんか?～

講師:笹田 愛

日本己書道場 上席師範

時間:14時～15時30分 定員:8名

会費:会員/無料 一般/500円 受講料:2,000円

ちょっとしたコツさえ掴めば、すぐに「味のあるオシャレな文字」を描けるようになります。誰かに見せたいくなるようなステキな筆文字を筆ペンで気軽に書いてみませんか。お手紙やメッセージカードにぴったりです。筆ペン等、講師が用意しております。



1月9日(水)

### 1-3 イベント

#### ここにもライブラリー@星が丘テラス ～図書館の本がやってきます～

主催:名古屋市鶴舞中央図書館

時間:10時30分～13時 対象:乳幼児と保護者

持ち物:本を入れる袋、名古屋市図書館共通貸券

※運転免許証等があればその場で発行できます。

星が丘テラスと名古屋市図書館が協力して本の貸し出しや読書イベントを行う「ここにもライブラリー」。図書館おすずめの絵本が司書と一緒にやってきます。返却は次回の開催日かお近くの図書館でできます。



1月10日(木)・24日(木)

### 1-4 ワークショップ

#### 基礎から学ぶ本格靴磨き ～プロの技術をお教えします～

講師:山本 大城

星が丘テラス様の美 月曜出店 the chordオーナー

時間:11時～12時20分 定員:6名

会費:無料 受講料:7,500円

持ち物:磨きたい靴(エナメル、スエード不可)

興味はあるけど時間が無い、やり方がわからない、難しそう...。また、自分でやっているけど、これでいいのか? 正しい靴の磨き方を学び、靴を自分で手入れしてみましょう。 ※ご自宅でのまま使える写真のような「靴磨き6点セット」付き



1月11日(金)

### 1-5 講座

#### おしゃれインテリアセミナー ～床暖房と寒さ対策について～

講師:杉浦 一幸

DO LIVING ISSEIDO星が丘テラス店オーナー  
副一誠堂代表取締役

時間:13時30分～15時 定員:8名

会費:会員/無料 一般/500円 受講料:無料

奇数月の第2金曜日に開催。家づくりのこと、お金をかけずに素敵な部屋をつくる方法や、ちょっとしたインテリアの一工夫をアドバイスします。\*店舗で使える「特別クーポン」付き



1月11日(金)

### 1-6 ワークショップ

#### タイ王国の伝統工芸ソーパークーピング ～贈り物にも!～

講師:富松 みつる

日本タイカービング協会代表  
Thai carving Malee 主宰

時間:10時30分～12時 受講料:2,500円

定員:8名 会費:会員/無料 一般/500円

普通の石鹸でかわいいハート型のサシェが作れます! クローゼットや靴箱に入れたり、玄関の飾りにも使えます。ちょっと人とは違う贈り物にもいかがですか? \*専用ナイフはお貸しします。\*わかりやすいテキスト付きです。



1月15日(火)

### 1-7 ワークショップ

#### トールペイント ～可愛いBOX 描きましょう!～

講師:鈴木 さかえ

日本デコラティブペインティング協会 講師会員  
アメリカンハンディクラフト学院講師

時間:10時30分～12時30分 受講料:2,000円

定員:6名 会費:会員/無料 一般/500円

持ち物:エプロン、手拭き、持ち帰り用袋

BOXにシルクスクリーンで、レース模様を施します。シルクスクリーンは短時間で完成します。バラやデージーなどのお花を描いて、リボンで飾ります。初めての方大歓迎です。楽しみながら可愛らしく仕上げます。

\*BOXサイズ 約横幅18cm 縦幅13cm 高さ4.5cm



1月16日(水)

### 1-8 ワークショップ

#### 基礎から学ぶ本格靴磨き ～プロの技術をお教えします～

講師:山本 大城

星が丘テラス様の美 月曜出店 the chordオーナー

時間:13時30分～14時50分 定員:6名

会費:無料 受講料:7,500円

持ち物:磨きたい靴(エナメル、スエード不可)

興味はあるけど時間が無い、やり方がわからない、難しそう...。また、自分でやっているけど、これでいいのか? 正しい靴の磨き方を学び、靴を自分で手入れしてみましょう。 ※ご自宅でのまま使える写真のような「靴磨き6点セット」付き



1月16日(水)

### 1-9 講座

～背骨をほぐして四肢のバランスを整える～

#### ろっ骨エクササイズ「KaQiLa～カキラ～」

講師:木村 珠美

日本総合健康指導協会公認 認定カキラリスト

時間:10時15分～11時15分(1部) 11時30分～12時30分(2部)

定員:6名/各部 女性 会費:会員/無料 一般/500円

持ち物:ヨガマット又はバスタオル、飲み物 受講料:1,000円

体軸骨格をほぐしてコアの部分の歪みを整えるエクササイズです。首、肩、腰、股関節などの痛みの緩和や改善が期待できます。体験後、ガチガチになった体のほぐれや柔軟性を感じたり、バランスの取れた体感が得られます。やさしくゆっくりとし誰にでもできる動きと自律神経を整えてくれる呼吸を行います。



1月17日(木)

### 1-10 ワークショップ

#### リボンパールネックレス ～フリーメタリコリボン加工してオトナ可愛いネックレスを作ろう♪～

講師:Misa

ワイヤージュエリー作家

時間:13時30分～16時 受講料:3,500円

定員:6名 会費:会員/無料 一般/500円

フリーメタリコ(金属繊維を編み上げた筒状のメッシュリボン)にコットンパールやクリスタルボールを通して成形し、最後にレジンを使って固め、華やかで可愛いネックレスを作ります。終了後はお茶のご用意もあります。楽しくご歓談致しましょう。完成された方から途中退室可。 ※長さ約50cm



1月17日(木)

1-11 講座

マネーセミナー  
～これからの金の貯め方について～

講師:森美由紀  
国内生保、外資系生保を経て保険総合代理店に所属する。  
TLC(生命保険協会認定ファイナンシャルプランナー)  
ドクターオブドクターズネットワーク認定プロデューサー

時間:10時30分～12時 定員:6名  
会費:会員/無料 一般/500円 受講料:無料  
持ち物:筆記用具

人生の色々なイベントには資金が必要です。そのために準備するお金のこれからの貯め方についてわかりやすくお話しします。何回聞いてもなるほど!と思います。その他相談にも対応いたします。



1月18日(金)

1-12 講座

心と脳をはぐくむベビー親子教室  
～親子の絆を深めるプログラムで幸せな時間をすごしませんか～

講師:宮原 祥予 ふぁんふぁんアカデミー-赤ちゃん講師  
ベビーマッサージセラピスト

時間:10時30分～11時15分(生後2～6ヶ月)  
11時30分～12時15分(生後7～12ヶ月)

定員:6組/各部 会費:会員/無料 一般/500円  
受講料:2,000円 持ち物:おくるみ又はバスタオルなど

発達に合わせた遊びや母子のふれ合い方で、脳への刺激も心への刺激もたっぷり! 子どもの発達と母としての成長のサポート。たくさんの経験が楽しくて、ママとたくさん愛の交換ができる愛着形成カリキュラムです!このふぁんふぁんアカデミーカリキュラムで赤ちゃんと一緒に楽しい時間を過ごしませんか?



1月22日(火)

1-13 講座

慌てない相続。たった3つのポイント  
～大切な家族に想いをつなぐ～

講師:柴田 時子 AFP相続診断士、FPmama Friends 代表  
FMラジオパーソナリティー  
いつでも気軽に相談できる現役ママFPとして活躍中

時間:10時30分～12時 定員:8名  
会費:会員/無料 一般/500円 受講料:無料

相続診断士と一緒に「親族関係図」を書いたり、30のチェックシートで気になる項目を、近年の事例をもとに解説していきます。準備できることから少しずつ、専門用語なしの「はじめての方向け」相続セミナーです。最後まで楽しく聞けたと、大好評な講座です。



1月23日(水)

1-14 講座

くらしのペン習字  
～筆ペン・ボールペンで書く、暮らしに役立つペン習字～

講師:山田 陽水 墨書アーティスト、中部日本書道会会員、名古屋  
ペンクラブ師範、星が丘にて書道教室を開講中。

時間:13時～14時30分  
会費:会員/無料 一般/500円 定員:8名  
受講料:3,000円 持ち物:書き慣れたペン

筆ペンやボールペンで楷書・行書の基本からデザイン書道まで、メッセージカードや年賀状のあいさつ文など暮らしに役立つペン習字。書き慣れたペンをお持ちください。また各種販売も致します。



1月23日(水)

1-15 講座

愛知医科大学看護学部「健康と看護の教室」  
～こころの健康を保つための習慣について考えてみよう～

講師:藤澤 希美 愛知医科大学看護学部精神看護学助教

時間:10時30分～11時30分 定員:8名  
会費:無料 受講料:無料

私たちは日々の疲れや悲しい出来事を経験すると、不安になったり落ち着かなくなったり、心や身体に不調が現れます。そのようなとき、どのようにしてその気持ちを和らげるのがよいのでしょうか。今回は、日ごろからいい感じの自分で生きるためのストレス対処法を皆さんとともに考えていきます。



1月24日(木)

1-16 講座

体の内側からキレイと健康を! ※試食付き  
～フラックスシード(亜麻の実)のご紹介～

講師:村田 暁美 Lifestyle Revolution Academy講師/ナチュラル・ハイジーン  
エンバングェリスト/Healthy Foodアドバイザー

時間:10時30分～12時 受講料:500円  
定員:8名 会費:会員/無料 一般/500円

驚異の食べ物と言われるフラックスシードのお話と、それを発芽させて作ったスナックをご試食いただけます。フラックスシードはあらゆる食品中で最大のリグナン量を含み、オメガ3脂肪酸や食物繊維、ビタミン・ミネラルが豊富で、美容・健康に優れた効果が期待できる食品です。



1月30日(水)

1-17 ワークショップ

彩りのポジャギ  
～布で作るアート 韓国のパッチワーク～

講師:板倉 倫子 NHK文化センター、中日文化センター講師

時間:13時30分～15時30分 受講料:3,500円～  
定員:8名 会費:会員/無料 一般/500円  
持ち物:筆記用具

独特な透け感や色彩と、特徴的な線の美しさが人気の韓国の伝統工芸「ポジャギ」。初心者の方は、おススメのマットを作ります。経験者の方は当日講師と相談し、お好みの作品(金額変動)をお作りいただけます。



1月30日(水)

1-18 講座

デコ巻きずし ～「節分」～

講師:北島 祐子 日本デコずし協会認定マイスター  
プライベートサロンLUCIFERオーナーセラピスト

時間:10時30分～12時30分  
会費:会員/無料 一般/500円 定員:8名  
持ち物:エプロン 教材費:3,500円

1/2サイズの巻きずしを2本作ります。普段の食卓やイベント、パーティーなどで大活躍のデコ巻きずし。今回は節分用の「赤鬼・青鬼」と、伝統柄で最も有名な「四海」を巻きます。



1月31日(木)

星が丘コミュニティーガーデン  
「星のガーデナー Project 2019」

～初心者向けオーガニックガーデニングの年間体験学習～

2019年3月からの第2期生参加者募集します。\*詳細2月号で掲載します。  
お申し込み受付開始2019年1月10日～

講師: 柵山 直之 [(有)メイガーデンズ代表・ガーデンデザイナー・1級造園施工管理技士]

人と自然が寄り添って暮らすための街の景観作りと  
人材育成を兼ねたオーガニックなガーデニング講座です。

- Aコース:定員10名 毎月第2土曜日 9:00～12:00
- Bコース:定員10名 毎月第2月曜日 13:00～16:00
- 3～12月 10回実施



星が丘カードエポスコミュニティールーム  
星が丘テラスEAST 1F

星が丘に集う人々が、繋がる場所  
として誕生しました。暮らしを楽しく、  
便利で豊かにするための講座を  
実施します。

[利用時間 10時～20時]

講座のお問い合わせ・お申し込み

☎090-4264-5231

[受付時間:9時～18時]

hoshi-com@hoshigaoka-terrace.com

※講座名、お名前、参加人数、  
お電話番号を明記の上、  
お申し込みください。  
(お返事に少しお時間がかかる場合がございます。)



HOSHIGAOKA  
TERRACE  
〒464-0802  
名古屋市千種区星が丘元町16-50

※表記されている費用はすべて税込みです。※会費、受講料は現金で当日お支払いください。※写真はイメージです。  
※開催日は変更になる場合がございます。 ※定員になり次第、受付を終了させていただきます。  
※キャンセルは3日前までをお願いします。 ※受講料には教材費・テキスト代等が含まれています。



...お子様連れでも受講できる講座です。

会員とは、星が丘カードエポス会員様のごことです。