

HOSHIGAOKA CARD EPOS COMMUNITY ROOM NEWS

2018
10
October

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。

10-1 講座

オーガニックライフを始めよう ※試食付き
～ビオ・マルシェの有機野菜の話～

講師: 太田 宏枝 大阪あべの辻調理師専門学校卒業、専門調理師
(西洋)取得、ビオ・マルシェコンシェルジュ

時間: 10時30分～12時(1部)
13時30分～15時(2部) 定員: 8名/各部

会費: 会員/無料 一般/500円 受講料: 無料

有機野菜とは?あまり知られていない「有機野菜と無農薬野菜の違い」などのお話の後に、実際に旬の有機野菜を試食していただきながら、これからのオーガニックライフのサポートやご提案をさせていただきます。楽しく和気あいあいとした講座です。豊かで美味しいオーガニックライフを体験しましょう!



10月3日(水)

10-2 体験会

おひるねアート撮影体験会
～カメラマンはママやパパ!寝ていなくても大丈夫♪～

講師: 山下 あけみ 日本おひるねアート協会認定講師

時間: 10時30分～14時 定員: 25名
会費: 会員/無料 一般/500円 2ヶ月～2歳頃
持ち物: カメラ(携帯電話可) 利用料: 1,000円/1名
赤ちゃんに背景や小物をつけて撮影する「おひるねアート」。今しかない可愛い赤ちゃんの瞬間を季節のおひるねアート写真で残しませんか?予約優先、受付順ですでお待ちいただくこともございます。撮影時間は5分程/1名。衣装の貸し出し、更衣室はございません。



10月4日(木)

10-3 講座

星が丘サイクリングスクール
(基礎編)～自転車を始めようとしての方～

講師: 伊藤 透 サイクリスト/トライアスリート専門トレーニング
スタジオCycle Studio 代表

時間: 8時～9時30分 定員: 10名 会費: 無料
受講料: 32,400円/6回 持ち物: 講師より事前説明します

「体力をつけたい」「ストレスを発散したい」「ダイエットをしたい」など、サイクリングを通して健康的な体づくりを安全かつ効果的に実施するために必要な技術の習得を目指します。本講座をきっかけに「TREK Bicycle 星が丘テラス」で自転車をご購入(予定)の方は受講料6,480円割引。お問合せお申込みはCycle Studio i 電話052-684-4560 伊藤まで



10月6日(土)～11月10日(土)6回
(毎週土曜日)

10-4 ワークショップ

ダイパー(オムツ)ケーキ
～今話題のダイパーケーキを作ろう!～

講師: 早川 智紗子 一般社団法人BABY SHOWER JAPAN
ベビーシャワープランナー1級、
ダイパーケーキマイスター

時間: 10時30分～12時 受講料: 3,000円
定員: 6名 会費: 会員/無料 一般/500円

最近話題のダイパーケーキの簡単な作り方をお教えます。ベビーシャワーパーティーや出産祝いに、ご自分で作ってみてはいかがでしょうか。2段の豪華なダイパーケーキ(5,000円)に変更もできます。*ケーキトッパーは付きません。



10月6日(土)

10-5 ワークショップ

プリザーブドフラワー ハロウィーンアレンジメント
～秋らしい花材で楽しいハロウィーンを演出～

講師: 山崎 泰子 フラワー装飾技能士1級
公益社団法人日本フラワーデザイナー協会本部講師

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: 2,800円

生花に特殊加工を施し、長時間楽しむことの出来るプリザーブドフラワーを使用して、ハロウィーンアレンジメントを作りましょう。水やりの必要がないので、お手入れも簡単!秋らしい花材たくさんで、ハロウィーンのは秋のアレンジメントとしても長く楽しんでいただけます。



10月9日(火)

10-6 講座

1日2分でカラダが柔らかくなるコツ
～硬いカラダから卒業しましょう!～

講師: 奥村 龍晃 スポーツがうまくなる治療院「フィジカルバランスラボ」
(星ヶ丘)院長 柔道整復師

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: ヨガマットまたは大きめのバスタオル

「え?たったこれだけでいいの?」という位、簡単で効果の出るヨガやストレッチを体感しませんか?覚えてしまえば1日2分でカラダを柔らかくできます。新しいことにチャレンジできるカラダになりましょう!動きやすい服装でお越し下さい。



10月10日(水)

10-7 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。



10月10日(水)

10-8 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出券
※身分証明書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で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」。月に2回、星が丘テラスに図書館おすす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がお近くの図書館でできます。25日は星ヶ丘保育園園児ア支援保育所保育士に子育て相談もできます。*毎月第2・第4木曜日に開催。



10月11日(木)・10月25日(木)

10-9 講座

ちょうどいいモノと暮らしの整理収納
～思いを整理して、自分だけのちょうどいい暮らしを見つけませんか?～

講師: 加藤 EMIKO 整理収納アドバイザー1級、
大手引越し会社で、3000軒の梱包・解梱作業を経験

時間: 14時～15時30分 定員: 8名 受講料: 1,000円
会費: 会員/無料 一般/500円 持ち物: 筆記用具

整理収納はしたいのだけど、何から始めたらいいのかわからなかったり、何をやってもリパウンドしてしまい、あきらめてしまいませんか?そんな<思い>を整理していく参加型講座です。*「お片付け計画」ファイル付き



10月11日(木)

10-10 講座

マネーセミナー
～これからのお金の貯め方について～

講師: 森 美由紀

時間: 10時30分～12時 定員: 6名
会費: 会員/無料 一般/500円
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。



10月12日(金)

10-11 講座

10月13日(土)

眠りをもっと豊かに、楽しく
～プロが教える快眠のコツ。日々の暮らし方で眠りが変わる～

講師:岩田 有史
星が丘テラス様の美 月曜出店 寝具御説専門店IWATA社長、
睡眠改善インストラクター、(社)睡眠改善協議会・評議員
時間:13時30分～15時 定員:8名
会費:無料 受講料:無料

毎日ちゃんと眠れていますか? 私たちは人生の3分の1を睡眠に費やしていると
いわれています。どうすれば睡眠不足を解消し、睡眠の質を高めることができる
のでしょうか。そのコツは身近なところにあります。快眠プロデューサーが
教える正しい睡眠知識で、眠りの質を高めていきましょう!



10-12 講座



10月17日(水)

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学講師
ベビーマッサージセラピスト
時間:10時30分～11時30分 定員:6組 2ヶ月～12ヶ月
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
ぷりの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い
で、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?



10-13 講座

10月18日(木)

ろっ骨エクササイズ「KaQiLa～カキラ～」
～背骨をほぐして四肢のバランスを整える～

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30分～11時30分 定員:6名 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。



10-14 ワークショップ

10月20日(土)

リースとフレッシュフラワーアレンジメント
～お子様向けリース*年少以上(午前)・大人向けアレンジメント(午後)～

講師:河合 由恵
Yueフラワーデザイン教室主宰 フラワーデザイン
講師歴21年 東海テレビスイッチ!4月出演
時間:10時30分～12時30分(子供) 14時～16時(大人)
会費:会員/無料 一般/500円 定員:6名/各部

持ち物:家にあるハサミ(午前)、花切ハサミ又はキッチンハサミと
直径25cm程の普段使いの平皿(午後)
受講料:2,000円(午前) 5,000円(午後)
今年のハロウィーンは、ご自身で作ったリースや、アレンジメントを
飾って楽しみましょう! 午前中はお子様向けのリース、午後は大人向け
のアレンジメントです! 当教室では、毎年大人気の作品です!



10-15 ワークショップ

10月23日(火)

基本の靴磨き
～自分でやってみよう～

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:10時30分～11時30分 定員:6名
会費:無料 受講料:2,900円
持ち物:磨きたい靴(エナメル、スエード不可)

靴のお手入れってどうやるんだろう? お気に入りの靴は適切なお手
入れをすると綺麗に永く履くことができます。大切な靴を永く履ける
ように、靴磨きの基本を学んでみませんか? ※靴クリーム付き



10-16 講座

10月24日(水)

筆ペンデザイン書道講座
～筆ペンで墨の濃淡や擦れ・滲みなどを使い、文字をアートに～

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30分～15時30分 ※途中退席可
会費:会員/無料 一般/500円 定員:8名
受講料:3,000円

筆ペンを使い、漢字・平仮名・アルファベットの文字をアレン
ジアートしていきます。その他お手本のご希望があれば対応
いたします。レッスン中に使用する道具はすべてご用意しま
す。持ち帰り用の筆ペンは各種販売も致します。



10-17 ワークショップ

10月26日(金)

プリザーブドフラワー
～ハーバリウムオイルランプ～

講師:yumiko tayasu
JFAAエグゼクティブ講師
プリザーブドフラワースクールserendipity主宰
時間:10時30分～11時30分 定員:6名
会費:会員/無料 一般/500円 受講料:3,000円

花材をガラスランプの中にアレンジしオイルを注ぎます。火を
つけると炎のシルエットがとても綺麗で、素敵な雰囲気になり
ます。花材選びから始めるのでオリジナル作品を作ることが
できます。オイルは別売も致しますので補充して永く使えます。



10-18 ワークショップ

10月27日(土)

陶芸教室2回シリーズ
2回目からのご参加者募集～絵付け体験～

講師:加藤 裕重
瀬戸焼陶元 喜多窯陶仙十二代当主
時間:10時30分～12時30分
会費:会員/500円 一般/1,000円
受講料:2,000円 募集人数:3名 持ち物:エプロン

ロクロ体験の1回目は終了しましたが、2回目の絵付け体験から受講
できます。素焼きの器に、講師指導により絵付けをしていただきます。
焼成後12月初旬にお渡し(配送)となります。
時間内でしたら追加可 1,000円/1つで承ります。



10-19 ワークショップ

10月27日(土)

基礎から学ぶ本格靴磨き～自分で靴を磨くということ～

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:16時～17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)

興味はあるんだけど時間が無い、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、これでいいのかな? 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。 ※ご自宅でそのまま使える写真のような「靴磨き6点セット」付き



10-20 ワークショップ

10月30日(火)

天然着色のアイシングクッキー～身体にやさしいアイシングクッキー～

講師:牧 志穂
ABCクッキング認定講師・フードコーディネーター・
食生活アドバイザー・星が丘で教室開講中
時間:10時30分～12時30分 定員:8名 持ち物:エプロン、
持ち帰りの袋
会費:会員/無料 一般/500円 受講料:3,500円

ハロウィーンにぴったりの身体にやさしいアイシングクッキーです。おぼけ、黒猫、
かぼちゃ、プラーク、サークル(中央は胎)を計5枚作成。立体感のあるかぼちゃ
作りや、透かしレースの技法などを学びます。クッキーのベースはブラックココア
を使用。フォトジェニックなステンドグラスクッキーや黒い蝶のシュガーレース
は注目度抜群です。箱や個包装・乾燥剤付き。



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:10時～20時]
hoshi-com@hoshigaoka-terrace.com
HOSHIGAOKA TERRACE
〒464-0802
名古屋市中種区星が丘元町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日前までにお願いします。
※受講料には教材費が含まれています。



・・・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ことです。