

HOSHIGAOKA CARD EPOS COMMUNITY ROOM NEWS

2018
2
February

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。

2-1 ワークショップ

レカンフラワーレッスン

～日々の生活の中に花のある暮らしを～

講師：石川 有美子 pollen-ポレン主宰、日本ヴォーグ社レカンフラワー、
キャンドルマイスター

時間：10時30分～12時(1部)、13時～14時30分(2部)

会費：会員/無料 一般/500円 定員：4名/各部

教材費：(1部)1,800円 (2部)2,400円 持ち物：持ち帰り用袋

1部は「ボックスパックミニ」、2部は「ハートミニフレーム」です。色をそのまま残し立体的に乾燥させたお花を選んで頂き、『レカンフラワー☆お花の宝宝箱☆』を楽しみ一緒に作りましょう。

2月1日(木)



2-2 講座

2月4日(日)・11日(日)・18日(日)・25日(日)

朝美活『30日間バランスボールヨガ』 4回コース

～女性の美と健康を応援する女性限定の朝活スクール～

講師：横石 亜紀 一般社団法人体力メンテナンス協会
指導士養成講師 体力指導士 産後指導士
バランスボールインストラクター

時間：7時30分～8時45分

定員：15名 18歳以上の女性

受講料：13,500円/4回分

(ジムニク社バランスボール代と保険料含む)

持ち物：動きやすい服装、ヨガマット、飲み物

自然治癒力を高めるエクササイズで体に無理をさせることなく、
骨盤や姿勢を改善しインナーマッスルを鍛えます。体をリフレッ
シュしたい人にオススメ。毎回少しずつ動きを覚えていき最終回
にはバランスボールダンスに挑戦します。体が固くて運動が苦手
という方もご参加頂けます。心身ともに美しくしなやかな女性を
目指しましょう。内容①有酸素運動で体力作り②骨盤調整③デコ
ルテ小顔ケア④バランスボールダンスに挑戦
講座で使用するボールは持ち帰り、自宅でのケアもできます。
*更衣室はございません。動きやすい服装でお越しください。
*バランスボール持ち込み：受講料9,500円。
*1/28までに定数に満たない場合は中止とさせていただきます。



2-3 ワークショップ

茶の実オイルでバーム作り

～ご自分で絞った新鮮オイルでオリジナルバームつくり～

講師：山田 たいじゆ 茶の実オイルエヴァンジェリスト。日本茶アドバイザー、
アロマセラピーアドバイザー

時間：10時30分～12時(1部)、14時～15時30分(2部)

会費：会員/無料 一般/500円 教材費：2,000円

定員：5名/各部 持ち物：エプロン

岐阜県揖斐川町春日地区の無農薬茶の実を使用。ビタミンEがオリ
ブ油の5倍で、保湿力も優れた茶の実オイルとニホンミツバチのミツ
ロウ、さらに無農薬エッセンスオイル(好みの香り)を使った
手作りバームのワークショップです。

2月6日(火)



2-4 講座

ホリスティックセラピカルヨガ

～呼吸法で心身を整え毎日を健康に楽しく過ごすためのストレッチヨガ～

講師：小林 順子 2004年に渡米した際にヨガに出会い、2013年龍村式ホリス
ティックセラピカルヨガインストラクター修了証取得
自宅にて、レッスン中。

時間：10時30分～11時30分 定員：6名 40代～女性
会費：会員/無料 一般/500円 (60代以上歓迎)

持ち物：ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物

呼吸法で心身、体幹を整え、様々な体の不調をストレッチで改善し
自分の力で毎日を元気で楽しく若々しく過ごしましょう。
*更衣室はございません。動きやすい服装でお越しください

2月8日(木)



2-5 ワークショップ

カップケーキ

～バレンタインのための可愛いカップケーキ作り～

講師：鈴木 裕子 JMFMAマッシュマロフォンダントデザイナー認定講師

時間：10時30分～12時 定員：5名 3歳以上であれば、
親子での参加可

会費：会員/無料 一般/500円

教材費：2,600円(箱代込) 持ち物：ハンカチ/エプロン

講師が用意した手作りカップケーキ3つにデコレーションして頂く、デコ
レーションメインのレッスンになります。原材料にこだわり、できる限り身
体にやさしいものを使用し、味もやさしい味に仕上げました。
*3個入る可愛い箱付き。*久遠チョコプレートプレゼント

2月9日(金)



2-6 講座

おしゃれインテリアセミナー

～今月のテーマ「庭」～

講師：杉浦 一幸 DO LIVING ISSEIDO星が丘テラス店 オーナー、
(有)一誠堂 代表取締役、東海ラジオ放送「杉浦一幸の
おしゃれインテリアトーク」レギュラー

時間：13時30分～15時 定員：12名

会費：会員/無料 一般/500円

持ち物：筆記用具

毎月第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

2月9日(金)



2-7 ワークショップ

アイシングクッキー

～親子でバレンタインアイシング☆～

講師：安村 珠里 Maison de Rose主宰
日本サロネーゼ協会アイシングクッキー認定講師

時間：10時30分～12時30分 定員：6組 3歳以上の
お子様と保護者

会費：会員/無料 一般/500円 教材費：3,500円

持ち物：エプロン、ウェットティッシュ、持ち帰り用の袋

ほろ苦いココア生地のクッキーでバレンタイン用のアイシングクッキー
を作りましょう！BOX付(12cm×24cm)ですので、そのままプレ
ゼントにもなります。*ご家族追加2,500円/1名で承ります。

2月10日(土)



2-8 ワークショップ

アイシングクッキー

～今年はクッキーでバレンタイン～

講師：安村 珠里 Maison de Rose主宰
日本サロネーゼ協会アイシングクッキー認定講師

時間：13時30分～15時30分 定員：8名 16歳以上

会費：会員/無料 一般/500円 教材費：3,500円

持ち物：エプロン、ウェットティッシュ、持ち帰り用の袋

ほろ苦いココア生地のクッキーでバレンタイン用のアイシングク
ッキーを楽しみましょう！BOX付(12cm×24cm)ですので、そ
のままプレゼントにもできます。

2月10日(土)



2-9 ワークショップ

リボンランチバッグ作り

講師：伊藤 志保 一般社団法人BABY SHOWER JAPAN所属
M-Style Ribbon Class®認定講師・M-Style Luxe認定講師
早川 智紗子

時間：10時30分～12時 教材費：3,000円

定員：8名 会費：会員/無料 一般/500円

2色のリボンで飾りリボンを5個作成し、布製のバッグに貼り
付けて頂きます。裏面5個のリボンは事前に講師が作成したもの
を、貼り付けていきます。針や糸は使用せず、ワイヤーと両面
テープ、グルーガンを使用します。*バッグの色を5色の中から
お決めいただき、ご予約時にお知らせ下さい。

2月13日(火)



2-10 ワークショップ

グルーデコでキラキラプレスレット
～キラキラ美しく輝くアクセサリーシリーズ③～

講師:永松 有希子 JGA(日本グルーデコ協会)認定講師
日本ウォーク社ポーセラーツ認定講師
時間:10時30分～12時30分
定員:6名 会費:会員/無料 一般/500円
教材費:2,800円

グルーデコ(接着グルー)で、スワロフスキーを使用したキラキラ輝くアルハンブラプレスレットを作ります。グルー、スワロフスキーのお色は白、黒、赤から選んで頂けます。お手元のアクセントにいかがでしょうか。

2月14日(水)



2-11 講座 毎月第2水曜日に開催(6月まで)

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 一般社団法人日本己書道場 認定師範 愛己書道場 代表
時間:13時30分～15時 定員:8名
会費:会員/無料 一般/500円 教材費: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。

2月14日(水)



2-12 講座

マネーセミナー
～5年後・10年後に差がつく財産の作り方・増やし方～

講師:林 久視 ファイナンシャル・プランナー(AFP認定者)、証券外務員2種、
宅地建物取引主任士、住宅ローンアドバイザー
時間:11時～13時 定員:8名 30代～50代女性
会費:会員/無料 一般/500円
持ち物:筆記用具

老後に備えて、ほったらかしで手間のいらぬ投資信託や外貨で積立する方法や、銀行に置いたままになっているお金の効率の良い働かせ方、確定拠出年金にも利用できる株価が下がっても、資産は増える投資の仕方など、正しいお金の増やし方を学び、ワクワクする未来をつくっていきましょう。

2月15日(木)



2-13 ワークショップ

SANOEフラワー コサージュ レッスン
～天然素材の SANOE フラワー～

講師:増田 亮子 アトリエR-style主宰、SANOEフラワー認定講師
時間:10時30分～11時30分(1部) 定員:6名/各部
13時30分～14時30分(2部)
教材費:2,500円 会費:会員/無料 一般/500円

シートと飾りをお選びいただきSANOE(サノ) フラワーをグルーガンでつけて完成します。タイの水辺で育つ植物SANOEを乾燥させて、人の手によって一枚一枚丁寧に花びらの形から作り上げた花です。脱色、着色なしの天然素材の風合いをお楽しみ下さい。

2月16日(金)



2-14 講座

筆文字アート
～パステルやカラー筆ペンで筆文字アート～

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 定員:8名
会費:会員/無料 一般/500円 定員:8名
教材費:2,000円

パステルやカラー筆ペンを使い、イラストと筆文字にチャレンジしましょう。レッスン中に使用する道具は全てご用意します。
*持ち帰り用カラー筆ペンは各色販売。

2月17日(土)



2-15 講座

美背中ヨガ ～「春咲美人」を引き出す秘訣～

講師:RURI 昨年渡米し、1年間NYでヨガ、ココロカラダの知識を深める。Golf player's
studio専属パーソナルトレーナー、コンディショニングトレーナー
時間:10時30分～11時30分 定員:6名 20代～50代の女性
定員:6名 会費:会員/無料 一般/500円
持ち物:ヨガマット又は大きめのバスタオル、
汗拭きタオル、飲み物

女性らしいキレイな背中をつくる為のヨガレッスン。解説を交えながらお伝えします。ハードな筋トレとは違い、初心者向けのヨガ講座です。
*更衣室はございません。動きやすい服装でお越しください。

2月21日(水)



2-16 講座

愛知医科大学看護学部「健康と看護の教室」
～老年期を自分らしく生活するために～

講師:荻野 朋子 愛知医科大学看護学部 老年看護学 准教授
時間:10時30分～11時30分 定員:8名
会費:無料 持ち物:筆記用具

みなさんは、「フレイル」「ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)」「サルコペニア」という言葉をご存知ですか。老年期を自分らしく過ごすために、どのような生活や健康管理をしたらよいか、今からできる事を一緒に考えてみたいと思います。

2月22日(木)



2-17 講座

スモールボール・ストレスフリーエクササイズ
～ボールに包まれるリラクゼーションと関節運動を体感～

講師:山田☆舞 日本Gボール協会認定 JSAボールエクササイズインストラク
ター、日本介護予防協会認定介護予防指導士
時間:10時30分～12時(1部) 13時30分～15時(2部)
定員:6名/各部 20代～60代の女性 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、汗拭きタオル、飲み物
直径2.6センチのボールを使った関節にアプローチした運動です。肩こり・冷え性・更年期・女性ホルモンといった女性の不調に寄り添った運動法を様々なチェックを行いながら、実践していきます。*動きやすい服装でお越しください。

2月23日(金)



2-18 ワークショップ

天然成分100%!!オーガニック
万能クリーム作り～国産無農薬ハーブで素肌美人に～

講師:宗廣 奈恵 Naeko Organic代表
日本オーガニックコスメ協会認定インストラクター
時間:10時30分～12時(1部)・13時30分～15時(2部)
定員:6名/各部 会費:会員/無料 一般/500円
教材費:2,000円

農業も化学肥料も一切使用していない国産ハーブとオーガニック植物油で顔はもちろん、髪の毛、唇、ボディなど全身にお使いいただけ、保湿、美白、若返り作用がある万能クリームを作ります。オーガニックハーブティー、お茶菓子を召し上がりながらお楽しみ下さい。

2月24日(土)



2-19 ワークショップ

デコ巻きずし
～「ひなまつり」～

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本つくります。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。今回はひな祭り用の「お内裏さま・お雛さま」と「梅」を巻きます。

2月28日(水)



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

☎ 052-781-1266

[受付時間:10時～20時]

hoshi-com@hoshigaoka-terrace.com

※講座名、お名前、参加人数、ご連絡先を明記の上、お申し込みください。



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、教材費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。 ※教材費にはレッスン料が含まれています。
会員とは、星が丘カードエポス会員様のことです。