

HOSHIGAOKA CARD EPOS COMMUNITY ROOM NEWS

2019
11
November

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。

11-1 3F MONO LABO 11月7日(木)

お花で作る髪飾り〜簡単ヘアアレンジ講座付き〜

飯田 祥子 ヘアフラワーコーディネーター、ウェディング・フラワーデザイナー
10時30分〜12時 持ち物:はさみ、アメリカヘアピン5本、大きめの手鏡(あれば)
▲10名 会 会員無料 / 一般500円 受 2,500円

結婚式のお呼ばれや、お子さんのイベントに大活躍！プリザーブドフラワーやドライフラワーを使用したとってもお洒落な髪飾り作り(3パーツ)。ご自分で簡単にできちゃうヘアアレンジ講座付き。ショートカットの方も大歓迎♪



11-2 1F コミュニティールーム 11月7日(木)

ろっ骨エクササイズ「KaQiLa〜カキラ〜」

木村 珠美 日本総合健康指導協会公認 認定カリリスト
13時〜14時(1部) 14時30分〜15時30分(2部)
▲6名/各部 会 会員無料 / 一般500円 受 1,000円

持ち物:ヨガマット又はバスタオル・飲み物
体軸骨格を整えてコアの部分の歪みを整えるエクササイズで、首・肩・腰・股関節などの痛みの緩和や改善が期待できます。やさしくゆっくりと誰にでもできる動きや自律神経を整える呼吸を行います。



11-3 1F コミュニティールーム 11月7日(木)・21日(木)

Cantiamo(カティアーモ) ~Amabile(アマビレ)~

高田 摩利 音楽講師、ソプラノ歌手
13時30分〜14時30分 ▲8名 会 会員無料 / 一般500円
受 500円 / 各日 ※単発の参加大歓迎!

Cantiamo(カティアーモ)とは、イタリア語で一緒に歌いましょうという意味です。星が丘テラスのストリートピアノ(屋外)で、気持ちよく歌いませんか?楽譜が読めなくなつて、大丈夫!小さなお子さんと一緒に、またお買い物のお供に楽しみましょう。1日ずつでも連続でもご都合に合わせてご参加下さい。※11/7はピアノ前集合となります。



11-4 1F コミュニティールーム 11月8日(金)・22日(金)

ここにもライブラリー ~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
10時30分〜12時30分 対 象:乳幼児と保護者 ※運転免許証等があれば
持ち物:本を入れる袋、名古屋市図書館共通貸出券 その場で発行できます。
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」。おすすめの絵本と図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、第4金曜日は星が丘保育園エリ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金曜日に開催。



11-5 3F MONO LABO 11月8日(金)

いい歯の日 ~口腔ケアのお話しとオリジナル歯みがき粉作り~

株式会社E-es-E 西村 太二 口腔ケアアドバイザー
株式会社ボディクレイ 前田 佳耶 暮らしにやさしい
10時30分〜12時(1部) 13時30分〜15時(2部) ねんどケアアドバイザー
▲8名 会 無料 受 1,000円

前半は口腔ケアの重要性と、手軽にできる予防方法から知っておきたいマメ知識までわかりやすくご説明します。後半は国産のクレイ(粘土)がベースの「オリジナル歯磨き粉作り」を行います。*ご参加の方全員に六角形歯ブラシをプレゼント!



11-6 1F コミュニティールーム 11月8日(金)

誰でも綺麗な姿勢になれるかんたんエクササイズ

所 澄人 パーソナルトレーニングスタジオdialogue 代表、理学療法士
13時30分〜14時30分
▲6名 会 会員無料 / 一般500円 受 1,000円

持ち物:ヨガマット又はバスタオル、動きやすい服装
猫背やO脚など、姿勢の悩みを抱えていませんか?そして、「治すのなんてムリ!」って諦めていませんか?それは、正しい運動の方法を知らないだけ。姿勢改善のプロが直々に指導いたします。はじめての方こそ受けていただきたい講座です!



11-7 3F トド アリトルナレッジストア 11月8日(金)

生花テーブルアレンジ ~トドで過ごすフェエ時間~

神田 むつみ アトリエフェエ主筆、ボタニカルライフスタイリスト
16時〜18時 ▲8名 会 無料
受 10,000円(トドのティー&スウィーツ込み) 持ち物:ハサミ、あればピンセット
星が丘テラスEAST3F カフェレストラン「トド アリトルナレッジストア」で開催します。オアシスに生花をセンス良く挿して完成。このままドライになる様子もお楽しみ下さい。サイズ15×30×14cm。レッスン後は、トドのティー&スウィーツタイムをご一緒しましょう。花材は仕入れにより異なります。



11-8 1F コミュニティールーム 11月11日(月)

FunFun Academy 親子教室

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
10時30分〜11時30分 ▲6組 1歳半〜3歳まで 会 無料
受 2,000円 持ち物:エプロン又は汚れても良い服装

創作活動を通してイメージ力と自己肯定感を育む愛着形成プログラムです。コミュニケーション遊び・脳育遊び・創作・音楽遊び・運動などを月齢に合わせて行い「結果ではなく経過を大切に、個性を伸ばす」を大切にします。今月は、絵の具の混色を楽しみ、イメージ力や手のリーチと巧緻性につながる、壁に貼ったお手振りや焼き芋の見立て遊びを行います。



11-9 1F コミュニティールーム 11月12日(火)

大人の食育講座 ~「発酵食品」を摂り入れて腸を元気に! 風邪も吹き飛ばせ!~

山本 理江 管理栄養士、衛明館 取締役
10時30分〜11時30分 ▲8名 会 会員無料 / 一般500円
受 500円 持ち物:筆記用具

「くるなび」は2019年のトレンド鍋は「発酵鍋」と発表しました。今話題の「発酵食品」について学び、摂り入れることで腸から元気になりましょう。そしてこれからやってくる風邪の季節を元気に乗りきる秘訣も話します。*試食あり



11-10 1F コミュニティールーム 11月13日(水)

1日2分でカラダが柔らかくなるコツ

奥村 龍晃 星が丘駅徒歩2分、フィジカルバランスラボ院長
10時30分〜12時 持ち物:ヨガマット又はバスタオル・飲み物
▲6名 会 会員無料 / 一般500円 受 無料

「え?たったこれだけでいいの?」というほど、簡単に安全に「しなやかなカラダ」になるコツがつかめます!講座開始前に、その日のお身体の状態やお悩みを聴かせて頂き「あなたに合うペース」で受講していただけます。



11-11 1F コミュニティールーム 11月13日(水)

愛'己書'道場 ~味のある文字を描いてみよう~

笹田 愛 日本己書道場 上席師範、愛己書道場 代表
14時〜15時30分
▲8名 会 会員無料 / 一般500円 受 2,000円

最近よく見かける「味のあるオシャレな筆文字」。実はちょっとしたコツを掴めば誰でも描けるようになります。誰かに見せたいような「オシャレな筆文字」を筆ペンで描いてみませんか?



11-12 1F コミュニティールーム 11月15日(金)

①KOKYU. ~呼吸とお話して身体を緩める運動~ ②スマールボール・ストレスフリーエクササイズ

山田 舞 JSAボールインストラクター、巫女舞エクササイズ主宰
①10時30分〜12時 ②13時30分〜15時 持ち物:飲み物
▲5名/各都女性 会 会員無料 / 一般500円 受 1,000円

①東洋医学の考えのツボや経路に刺激し、体幹とインナーマッスルにアプローチする「巫女舞エクササイズ」。不調のない体つくりを形成していきます。(巫女衣装を用意しております。着用自由)。②スマールボールを使い、肩こり・冷え性・更年期・女性ホルモンといった女性の身体の不調に寄り添った運動法を実践していきます。①②とも動きやすい服装で。



11-13 1F コミュニティールーム 11月16日(土)

植物園の魅力発見シリーズ ~もみじ~

谷口 茂弘 名古屋市東山植物園長
10時30分〜12時 持ち物:筆記用具、歩きやすい服装、雨具、飲料水など
▲15名 会 無料 受 無料(東山動物園の入園料が必要)
星が丘テラスと東山植物園が連携して、植物園を楽しむ歩くための連続講座を開催します。植物の紅葉の仕組みについて植物園長のお話を聞いたあと、星が丘門から植物園へ入園し、もみじ狩り開催期間中の園内を散策します。各回独立した構成になっていますので、単発でもお気軽にご参加ください。



11-14 3F MONO LABO 11月19日・12月17日(火)

ジュエリーバッグ ~2Dayレッスン~

浅野 瑞穂子 AJBジュエリーバッグ®協会認定校 Chez Mirurii〜シェ ミルリイ
10時30分〜13時(各日)
▲6名 会 会員無料 / 一般500円 受 13,500円(2回分)

専用のネットに塩ビ製のテープを通して作るジュエリーバッグ®。2回講座でファアのトートバッグを作成します。お色は黒、白、ベージュ、キャメル、シルバー、ゴールドよりお選び下さい。WEB予約時に「その他」欄に色をご記入ください。ファアのお色は初回のレッスンで選んで頂きます。ファアは取り外し可能。サイズ23×20×8cm



11-15 ザ・キッチン内休憩スペース

今日から始まる甘酒講座

早川 友子 合同会社DEAR FRIENDS 代表、TOMO CAFF'E×DELI オーナー(ザ・キッチン内)
10時30分～11時15分 6名 会費無料 受講料1,000円 持ち物:筆記用具
食物繊維や酵素、ミネラルなど豊富に含んだ麹からご自宅で簡単に甘酒を作ることができます。講師が実演形式でつくり方をお伝えします。ストレートな甘酒が苦手な方にも、お料理での活用法をご紹介します。
*試食と甘酒200ccか米麹100gお土産付き。
会場:星が丘テラス ザ・キッチン内休憩スペース(久遠チョコレート前)



11月19日(火)

11-16 1F コミュニティールーム

愛知の醸造文化と三河みりんの魅力(お正月編)

角谷 文子 三州三河みりん醸造元 關角谷文治郎商店
10時30分～12時(1部) 13時30分～15時(2部) 8名/各部
会費無料/一般500円 受講料500円 持ち物:筆記用具
和食だけではなく、洋食にも! 今日から使えるみりんの使いこなし術講座では、みりんの歴史、三河みりんの特徴、みりんの調理効果や使い方について、たっぷりお伝えします。また、みりんを使ったおせち料理やお屠蘇についてもお話しします。試食と三河みりん・お屠蘇のお土産付き。*お車で越しの方はみりん試飲はできません。



11月20日(水)

11-17 1F コミュニティールーム

ろっ骨エクササイズ「KaQiLa～カキラ～」

木村 珠美 日本総合健康指導協会公認 認定カリリスト
10時15分～11時15分(1部) 11時45分～12時45分(2部)
6名/各部 会費無料/一般500円 受講料1,000円
持ち物:ヨガマット又はバスタオル・飲み物
体軸骨格を整えてコアの部分の歪みを整えるエクササイズで、首・肩・腰・股関節などの痛みの緩和や改善が期待できます。やさしくゆっくりと誰にでもできる動きや自律神経を整える呼吸を行います。



11月21日(木)

11-18 3F MONO LABO

今話題のダイパー(おむつ)ケーキを作ろう!

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
10時30分～12時
6名 会費無料/一般500円 受講料3,000円/1段
最近話題のダイパーケーキの簡単な作り方をお教えします。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にも変更可(5,000円)。ラッピング袋、リボン、紙袋付きです。そのままプレゼントとして持ち帰る事ができます。*写真は2段。



11月21日(木)

11-19 3F MONO LABO

茶の実オイルでバーム作り

山田たいじゆ オイルエキスパート、茶実油エヴァンジェリスト
10時30分～12時(1部) 13時30分～15時(2部) 持ち物:エプロン
4名/各部 会費無料/一般500円 受講料2,500円
ワークで使う茶の実、岐阜のマチュピチュ「天空の茶園(農業不使用)」のもので、ご自身で絞った新鮮なオイルで、バームを作ります。茶の実オイルは、ビタミンEが豊富で保湿力も優れていると言われています。日本茶インストラクターでもある講師が、茶葉と茶の実オイルの健康効果についても詳しくお伝えします。

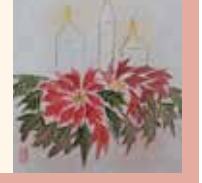


11月22日(金)

11-20 3F MONO LABO

初心者からの水墨画教室

増田 好江 水墨画・日本画 講師歴20年
10時30分～12時30分 持ち物:手拭き(ウエットティッシュ等)
5名 会費無料/一般500円 受講料2,800円
水墨画は墨で描くとおもわれがちですが、この教室では顔彩で色彩をだし、花・蝶・昆虫・鳥など「季節のお題」を描いていきます。今月のお題は「クリスマス」です。毎月第4土曜開催。初心者の方や単発参加の方、大歓迎です。



11月23日(土)

11-21 1F コミュニティールーム

華墨なごみ書講座

山田 陽水 書道家、書道講師
13時30分～14時30分 18歳以上
8名 会費無料 受講料1,500円 持ち物:書道道具・筆ペンは講師が用意いたします。
書道の基礎から遊書まで、華墨書道教室師範が指導。毛筆や筆ペンを使い、年賀状や大切な人へのカードに、お好きな漢字や言葉を筆文字にアレンジします。毎週火・水の17時～20時まで書道教室も開催しています。



11月25日(月)

11-22 3F MONO LABO

プリザーブドフラワー ～プリザーブドリーフの壁掛け～

tayasu yumiko 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主催
10時30分～12時
8名 会費無料/一般500円 受講料3,500円
持ち物:持ち帰り袋
プリザーブド加工したユーカリやアジサイ、木の葉、Xmasオーナメントなどをウッドハンガーに自由に付けます。プリザーブド加工してあるので、数年間お楽しみいただけます。横約40cm長さは自由にアレンジできます。



11月26日(火)

11-23 1F コミュニティールーム

「腰痛」解消ヨガ ～少人数制～

奥村 龍晃 星ヶ丘駅徒歩2分、フィジカルバランスラボ院長
10時30分～12時 持ち物:ヨガマット又はバスタオル・飲み物
3名 会費無料/一般500円 受講料500円
[3名様限定] 医療国家資格取得者である講師が提供する、「腰」のお悩みに特化した特別講座です。少人数制で、お一人ずつお悩みを聞いて対応致します。皆様の、整体や整骨院に通う回数を半分にまで差し上げたい!そんな気持ちでご指導させていただきます。*動きやすい服装でお越しください。



11月27日(水)

11-24 3F MONO LABO

ほうじ茶をつくってみよう ～お土産付き～

鈴木 克也 新城市鈴木製茶三代目、日本茶インストラクター
10時30分～12時(1部) 13時～14時30分(2部) 持ち物:エプロン
8名/各部 会費無料/一般500円 受講料1,500円
今ブームになっているほうじ茶。焙煎加減の違いによる香りや味わいの違いを飲み比べたり、ホットプレートを使って、実際に茶葉を焙煎し、自分だけのオリジナルほうじ茶を作ります。①作ったほうじ茶のお土産付き ②飲み比べ ③日本茶インストラクターによる淹れ方講座 ④ほうじ茶使用のお菓子とお茶会 と盛り沢山の内容です。



11月27日(水)

11-25 3F MONO LABO

トールペイント ～カードケース(財布)～

鈴木 さかえ アメリカンハンドクラフト学院講師 日本デコラティブペインティング協会 講師会員
10時30分～12時30分
6名 会費無料/一般500円 受講料2,500円 持ち物:エプロン、手拭き、持ち帰り用袋
カードが片面7枚、裏表で14枚入るお財布に、バラの花を絵付けします。バッグの中で見つけやすい明るいブルーが教材ですが、ご希望があれば、ピンクも3点のみ(先着順)をご用意しています。WEB申込フォーム「その他」の欄に希望カラーをご記入下さい。サイズ:約20×9cm



11月28日(木)

11-26 1F コミュニティールーム

いまどきの孫育て講座

山本 弘江 愛知医科大学看護学部准教授 子育て家族のこころを支える研究会主宰 助産師
10時30分～11時30分
8名 会費無料 受講料無料 持ち物:筆記用具
赤ちゃんが生まれるご家族にとって、子育ての大変さやコツを知っていて、身近でとても頼りになるのが、パパ、ママのお父さまやお母さまです。とはいえ、いまどきの子育てでは、少し違うところもいくつかあって、良かれと思ったのに…なんともあるよう。もうすぐお孫さんがお生まれになる方やお孫さんがお生まれになった方へ、いまどきの子育てのお話をいたします。



11月28日(木)

11-27 3F MONO LABO

クリスマスリース

山崎 泰子 国家資格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
10時30分～12時
8名 会費無料/一般500円 受講料4,000円
香りの良い生花の「ヒムロ杉」をたっぷり使ったリースです。リボンなどの飾りも当日お選びいただき、お好みのリースをお作りいただけます。サイズ:直径約30cm



11月29日(金)

11-28 1F コミュニティールーム

クリスマスイルミネーションを撮ろう!

末松 古二文 写真家、高雄国際写真フェスティバル出展など
16時30分～18時 8名 会費無料/一般500円 受講料3,000円
持ち物:一眼レフカメラかミラーレスカメラ
夜景やクリスマスイルミネーションを綺麗に撮影するポイントを、わかりやすくお教えします。初心者の方や、お子様連れの方大歓迎!お子様連れの方は、イルミネーションと一緒にお子様を可愛らしく上手に撮るコツもお教えします。座学の後、外に出て撮影しますので、暖かい服装でお越しください。*11月25日までにお申込みが3名に満たない場合は休講となります。



11月29日(金)

※表記されている費用はすべて税込のみです。※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。……お子様連れでも受講できる講座です。
※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日前までをお願いいたします。 ※受講料には教材費が含まれています。
※マーク……定員 会 会費 受 受講料 会員とはエポスカードの会員様のごことです。

