

HOSHIGAOKA CARD EPOS COMMUNITY ROOM NEWS

2018
12
December

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。

12-1 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。



12月4日(火)

12-2 講座

本漆教室（金継ぎ） 第1・第3火曜日 星組 第2・第4火曜日 丘組

講師：浅井 啓介 現代工芸美術家協会評議員、日展準会員、
星が丘テラス様の美 火曜日出店

時間：14時～16時30分 追加募集2名/各組
会費：無料 受講料：10,000円/月2回

陶磁器の割れや欠けを美的に直す方法「金継ぎ」。日本古来からの漆工法で修復していきます。各自、直したい物や作りたい物を自由に行って頂くことを推奨している講座です。初心者歓迎。まずはご見学にお越しください(要予約)。



12月4・11・18・25日(火)

12-3 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
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、簡単に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。



12月5日(水)

12-4 講座

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：2,700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」。初めての方は、幸せを呼ぶ巾着(きんちやく)「チュモニ」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。



12月5日(水)

12-5 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学講師
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/各組 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めて、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も楽しい時間を過ごしませんか？



12月6日(木)

12-6 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/各組
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！



12月7日(金)

12-7 講座

プロが教えるビリヤード ～ビリヤードの基本～ *親子参加歓迎、プロの特技披露あり

講師：兼子 光友/倉内 秀介 日本プロビリヤード協会

時間：10時～12時 定員：50名
会費：会員、MIカード・MI友の会会員/無料(お連れ様3名まで)
一般/500円/1名 受講料：2,000円(18歳以上)、500円(18歳未満)

会場：星ヶ丘ボウルビリヤード場。生涯スポーツとして密かなブームのビリヤードを、楽しく分かりやすく初心者の方にも親切丁寧にレッスン致します。どんな練習方法よりも、その道のトップに教えてもらうことが一番の上達方法！要らないクセを身につける前に、ぜひこの機会にプロに教えてもらいましょう。お一人でも、ご友人同士や親子での参加も大歓迎です。



12月9日(日)

12-8 ワークショップ

天然着色のヘクセンハウス☆アイシングクッキー ～ガラスドーム付き！クリスマスに♪～

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・星ヶ丘で教室開講中

時間：10時30分～12時30分 定員：8名
会費：会員/無料 一般/500円
受講料：3,700円 持ち物：エプロン、持ち帰り用の袋

屋根は天然着色でピンクか水色からお選びいただけます。土台は8.5cmのクッキーで、計7枚のクッキーを使用しヘクセンハウス1台を組み立てます。シュガーペーストで屋根や、雪だるまも作ります。口金を使ったシェル絞りや雪の結晶の描き方を学びます。高さ13cmガラスドーム・乾燥剤付き。



12月11日(火)

12-9 講座

美温ボディヨガ ～冬の美容習慣～

講師：RURI Golf player's studio専属ヨガトレーナー、
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
会費：会員/無料 一般/500円 受講料：1,500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

冷えは、肩こりや頭痛、肌トラブルの原因にもなります。冷えに負けない女性らしい体づくりの秘訣をヨガレッスンと解説を交えてお伝えします。ハードな筋トレとは違い、初心者向けのヨガ講座です。



12月12日(水)

12-10 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。




12月12日(水)


12-11 イベント  **12月13日(木)・27日(木)**

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

※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」。図書館おすすめ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。*毎月第2・第4木曜日に開催。27日はエリア支援保育所保育士の子育て相談あり。




12-12 講座  **12月15日(土)**

植物の魅力発見シリーズ～ぶらり植物園Ⅱ～
～植物園に残る重要文化財温室の話と冬の植物園散策～

講師：谷口 茂弘 名古屋市東山植物園長
時間：10時30分～12時 定員：12名 会費：無料
受講料：無料(植物園入園料が必要) 持ち物：筆記用具、歩きやすい服装、飲み物など

星が丘テラスと東山植物園が連携して、植物園を楽しく歩くための連続講座を開催します。重要文化財に指定された植物園温室の歴史や熱帯植物の魅力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、温室の後館の熱帯植物を中心に見頃の植物を観賞します。
*次回3月16日(土)の予定




12-13 ワークショップ **12月18日(火)**

タイ王国の伝統工芸 フルーツカービング
～ナイフ1本でリングが素敵なキャンドルホルダーに！～

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 定員：8名
会費：会員/無料 一般/500円 受講料：2,500円(テキスト代)

フルーツ&ベジタブルカービングは、野菜や果物に専用ナイフで彫刻するタイの伝統工芸です。ナイフ1本でリングが素敵なキャンドルホルダーに早変わり！ほのかな光でクリスマスの夜を幻想的に演出します。本講座では、皮の部分を使いますので、実の部分はクリスマスティーナのデザートにどうぞ。専用ナイフはお貸します。




12-14 講座 *飲み物、お土産付き **12月19日(水)**

個性を活かした華やかメイクアップ♪
～シーンに合わせたメイクで好感度アップ～*お土産付き

講師：門野 倍美・田辺ゆかり 女性のきれいと元気のお手伝いをするビューティーディレクター
時間：10時30分～12時30分(1部)/14時～16時(2部)
定員：6名/各部 会費：会員/無料 一般/500円
受講料：1,000円 18歳以上

持ち物：いつものメイクアイテムとツール。いつも通りのメイクで。メイクアップは自己表現の一つ。今日の自分をどんな風に見せたいか？イベント目白押しの年末年始。シーンに合わせて着るものを替えるように、メイクアップも変えてみませんか？少人数のグループレッスンで和気あいあいとした楽しい時間を過ごしましょう。




12-15 講座 ～背骨をほぐして四肢のバランスを整える～ **12月20日(木)**

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。





12-16 講座 **12月21日(金)**

指ヨガで健康と美容のアンチエイジング
～指ヨガを学んで未病に気づき、セルフケアできる身体づくりに～

講師：山田☆舞 日本ボール協会認定 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 受講料：1,000円

持ち物：ヨガマット(なければこちらでご利用します。)*筆記用具
好評だったスモールボールエクササイズと指ヨガのコラボ講座です。東洋医学に基づいた指ヨガとスモールボールの独特のリラクゼーションワークで未病を知り、健康美ボディを目指します。




12-17 体験会  **12月22日(土)**

おひるねアート撮影体験会「クリスマス」
～カメラマンはママやパパ!寝てなくても大丈夫!～

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。





12-18 講座 **12月25日(火)**

好印象を与える話し方レッスン
～人に好かれる言葉遣いと話し方でワンランク女性力をあげる!～

講師：中村 麻里 人の心に届く話し方、人の心に響く言葉の使い方をスキルとマインドの両面から伝える話し方講師
時間：9時30分～11時 定員：8名 女性(40～60代)
会費：会員/無料 一般/500円 受講料：3,000円(テキスト代)

持ち物：筆記用具・飲み物・スマホもしくはタブレット
話し方の上手な人とそうでない人とは、相手を受ける印象がかなり違ってきます。美しい話し方で印象をあげたい方、また会いたいと思われる会話がしたい方。どんなシーンでも人に好かれワンランク女性力をあげることができる話し方講座です。




12-19 講座  **12月26日(水)**

冬休み 子どもアナウンサー教室
～アナウンサーと一緒にニュースや天気予報を読んでもみよう～

講師：村瀬 寛美 元名古屋テレビアナウンサー「ドデスカ!」MCなどを担当。アナウンサースクール講師、「子ども話し方教室」主催講師。
時間：9時30分～11時 定員：12名
受講料：1,500円 小学生(中学生でも本人が良ければ可)
会費：保護者が会員/無料 一般/500円

自分の声を磨き、明るい挨拶や自信を持って発表できるようになります。プロのアナウンサーが訓練する発声練習を、子供が楽しく分かりやすいようにアレンジしています。また、テレビなどで普段見ているニュースや天気予報の原稿読み挑戦!教室後半の発表の時間は、保護者の方も見学していただけます。



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。)



THE KITCHEN
星が丘ボウル
エポスカードセンター

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

12-20 講座  **12月26日(水)**



冬休み 書初め講座 ～お手本を見て練習しましょう!

講師：山田 陽水 墨書アーティスト、中部日本書道会会員、名古屋ペンクラブ講師、星が丘にて書道教室を開講中。
時間：13時30分～15時
会費：会員/無料 一般/500円 教材費：2,000円
定員：6名 小学3年生～6年生 持ち物：書道道具・新聞紙1枚

書初めの宿題やコンクールの課題を自宅を書くのは大変だなとお困りの方へ朗報!星が丘の陽水書の教室がコミュニティールームで特別開講。この機会に原寸大の手本見て練習をされてはいかがでしょう?手本代・書初め用紙代を含みます。



※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。  ...小学生向けの講座です。

会員とは、星が丘カードエポス会員様のごことです。