

HOSHIGAOKA CARD EPOS COMMUNITY ROOM NEWS

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。

3-1 ワークショップ

ミネラル醗酵ドリンク教室

～腸から始まるあなたのキレイ!!～

講師:加藤 恵里子 美楽家サロンdicha主宰(名東区) 醗酵ドリンク教室、キムチ教室、みそ教室開催。

時間:10時30分～12時

受講料:3,500円 定員:8名

会費:会員/無料 一般/500円 持ち物:エプロン

腸活に着目!今回は「キウイとオレンジMIX」の醗酵ドリンクを作ります。旬の果物とてんさい糖に微量元素ミネラルもプラスして、ボトルを毎日フリフリ!3ヶ月でおいしい醗酵ドリンクが出来上がります。※お申込、キャンセルは3/3まで。3/4以降のキャンセルは受講料100%申し受けますが、ジュースは講師が代行して作り、後日お渡しします。



3月5日(火)



3-2 ワークショップ

プリザーブドフラワー

～プリザーブドフラワーのBOXアレンジ～

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主催

時間:10時30分～12時

会費:会員/無料 一般/500円 受講料:3,000円

定員:8名 持ち物:持ち帰り袋

BOXの中にプリザーブドフラワーとリボンを敷き詰める、今話題のアレンジです。お花はそれぞれ好きな色をお選びいただけますので、オリジナル作品ができます。華やかでお祝いなどのプレゼントにも最適です!ボックスの大きさ:14.5cm×14.5cm

3月6日(水)



3-3 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:2,160円 材料費:1,620円～(1作品～)

定員:8名 会費:会員/無料 一般/500円

持ち物:筆記用具

独特な色彩と美しい線が特徴の韓国伝統工芸「ポジャギ」。小物からタペストリーまで、キットではないあなただけのポジャギを作りましょう。(材料費は制作するものによって異なります。)

3月6日(水)



3-4 講座

ママ楽講座

～筆跡心理学とコミュニケーション術～

講師:赤穂 有理 筆跡診断士・筆跡心理学講師

時間:10時30分～11時30分

受講料:3,000円 定員:8名

会費:会員/無料 一般/500円 持ち物:筆記用具

文字は潜在意識をあらわします。そして文字の書き方を変えることで考え方や行動が変わってきます。まずはママの心を楽にする文字の書き方をお伝えします。新学期に向けて、「何かあった?」の声かけのきっかけになるお子さまの文字チェックシートをプレゼントします。



3月7日(木)



3-5 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:13時30分～14時30分(1部) 14時45分～15時45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。

3月7日(木)



3-6 ワークショップ

春のスワッグ

～春らしい色合いのアーティフィシャルフラワースワッグ～

講師: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

時間:10時30分～12時

受講料:3,800円 定員:8名

会費:会員/無料 一般/500円

春色の心弾むスワッグで、壁やドアを明るくデコレーションしませんか?アーティフィシャルフラワー(造花)ですので、長く楽しめます。ラッピングした大きさ、24cm×45cm(本体:20cm×40cm)



3月8日(金)



3-7 講座

おしゃれインテリアセミナー

～今月のテーマ「観葉植物」～

講師:杉浦 一幸 DO LIVING ISSEIDO星が丘テラス店 オナー、(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:8名

会費:会員/無料 一般/500円

持ち物:筆記用具 受講料:無料

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

3月8日(金)



3-8 講座

星が丘サイクリングスクール(初級)

～自転車を始めようとしている方 *3回コース～

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 if代表

時間:8時～9時30分 定員:8名

受講料:11,340円/3回 会費:無料

「体力をつけた!」「ストレス発散」「ダイエット」など、サイクリングを通じた健康的な体づくりを安全かつ効果的に実践するために必要な技術の習得を目指します。詳しくは<https://cyclestudioi.com>、お申込みは info@cyclestudioi.com まで



3月9日・16日・23日(土)



3-9 ワークショップ

ポーセラーツで作るストロベリーマグカップ

～パッと華やくティータイム☆新生活にプレゼントに最適～

講師:竹内 えり 日本ヴォーグ社認定ポーセラーツインストラクター

時間:10時30分～12時 受講料:2,000円

定員:6名 会費:会員/無料 一般/500円

真っ白な白磁にシール感覚の転写紙を貼りデザインします。幸せを呼ぶともいわれるストロベリーモチーフでデザインします。追加1,200円/1個。作品は講師が専用釜で焼成し後日郵送でのお届けとなります。(別途送料800円)

3月12日(火)



3-10 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。

3月13日(水)



3-11 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。



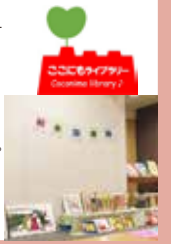
3月13日(水)

3-12 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

※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」。図書館おすすめの絵本が司書と一緒にやることができます。返却は次回の開催日がお近くの図書館でできます。



3月14日(木)・28日(木)

3-13 講座

*飲み物、お土産付き

苦手克服!ワンポイントメイクアップ講座

～新年度のスタートを明るくいきいきと!～

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。美のスケール「フェイスプロポーション」を意識するだけで、メイクアップの仕上がりは格段にアップします。メイクアップの基本を身につけて美しくアップ好感度アップ!明日からのメイクが楽しくなる具体的なレッスンです。少人数で和気あいあいと有意義な時間を過ごしましょう。



3月15日(金)

3-14 講座

植物の魅力発見シリーズ～ぶらり植物園Ⅲ～

～伊藤圭介の桜図説の話と植物園「桜の回廊」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。名古屋出身で我が国最初の理学博士伊藤圭介の業績や、圭介が編集した「桜図説」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、桜の回廊を散策します。



3月16日(土)

3-15 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30分(生後2～12ヶ月)
定員:6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をサポート。たくさん経験が楽しく、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時間を過ごしませんか?



3月20日(水)

3-16 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 認定カリリスト
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。



3月21日(木・祝)

3-17 講座

～生活習慣病を予防し健康な生活を送ろう～
*試食あり

大人の食育「メタボ」って何?

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

健康の話でよく聞く「メタボ」ってどんな人のことをいうのかご存知でしょうか?メタボになると生活習慣病のリスクが上がります。生活習慣病と食生活の関係、病気にならないためには自分がどうしてあげればよいのか?など健康な生活を送るためのヒントをお話します。



3月22日(金)

3-18 講座

春夏スッカリお腹ヨガ

講師:RURI NYに渡米し資格取得後、現在ヨガトレーナー・
コンディショニングトレーナーとしてアスリート育成に携わる
時間:10時30分～11時30分
会費:会員/無料 一般/500円 定員:6名
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

ぽっこりお腹や、便秘でお悩みの方必見!お腹痩せ、引き締めの秘訣をレッスン交えてお伝えします。ハードな筋トレとは違い、初心者向けのヨガレッスンです。



3月27日(水)

3-19 講座

すぐに役立つペン習字

～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
ベネクラブ師範、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:2,000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。



3月27日(水)

3-20 講座

～からだを動かすこと、あたまを動かすこと～

愛知医科大学看護学部「健康と看護の教室」

講師:大須賀 美智 愛知医科大学看護学部小児看護学領域准教授
時間:10時30分～11時30分 受講料:無料
会費:無料 定員:8名 持ち物:筆記用具

からだを動かすことは、年齢を問わず、しょうがいがあってもなくても、楽しい活動です。からだを動かすこと、あたまを動かすこととは?赤ちゃんや子どもと一緒に遊ぶときは?参加者のみなさんと、実際に活動を行います。自分のからだを動かしてみよう。



3月28日(木)

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。)



星が丘テラス EAST 1F
コミュニティールーム
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

※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。