

## 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。

### 5-1 体験会



5月2日(水)

おひるねアート撮影会 「こいのぼりアート」  
～カメラマンはパパやママ!～

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～13時30分 定員:先着20名

会費:会員/無料 一般/500円 2ヶ月～2歳頃

持ち物:カメラや携帯電話 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」。今しかない可愛いお子様の瞬間を、季節のおひるねアート写真で残しませんか?撮影時間5分程(予約優先、受付順にてご案内)。貸出衣装や更衣室はございません。



### 5-2 ワークショップ

彩りのボジャギ \*8月まで月1回開講  
～布で作るアート韓国のパッチワーク～

講師:板倉 倫子

星ヶ丘テラスWEST2F CHA-CHA NOTEオーナー  
NHK文化センター、中日文化センター講師

時間:14時～16時 定員:6名

受講料:3,780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「ボジャギ」。今回は「薄絹で作る覆い布」(約30cm×30cm)を作ります。完成できない場合は、後日店舗にて対応します。  
\*次回6/6(水)、7/5(木)、8/10(金)開講予定。

5月2日(水)



### 5-3 講座

5月8日(火)・22日(火)

本漆教室(金継ぎ)  
第2・第4火曜日コース

講師:浅井 啓介 現代工芸美術協会 評議員、日展会友

時間:14時～16時30分 定員:2名(追加募集)

持ち物:筆記用具、ティッシュ、新聞紙、直したい器(あれば)

受講料:10,000円/2回

陶磁器の割れや欠けを、美的に直す技法「金継ぎ」教室。日本古来からの漆芸技法で修復していきます。初回の方には線描きの練習・漆の説明・材料のお店紹介をします。初心者歓迎。2回目以降は各自教材を購入しご持参ください。



### 5-4 講座

5月9日(水)

大人の食育講座 \*試食付き  
～鉄分摂取と食事について～

講師:山本 理江

星ヶ丘「明治館」取締役、管理栄養士、  
栄中日文化センター講師

時間:10時30分～11時30分 定員:8名

会費:会員/500円 一般/1,000円

「どうもこのごろ、疲れやすい」「仕事の能率が悪い」「家事をする気がしない」…そんな一見「怠けている」ように見られがちな状態の影に、「鉄不足」があるかもしれません。栄養バランスを整え、体も心も元気に過ごせるような食事法をお伝えします。



### 5-5 講座 毎月第2水曜日に開催(6月まで)

5月9日(水)

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 認定講師 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 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。



### 5-6 イベント



5月10日(木)・24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

\*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して本の貸出しや読書イベントを行う「ここにもライブラリー」がスタート!月に2回、図書館の本が司書と一緒にやってきます。お買い物やランチのついでに、本を借りていきませんか?初回5月10日(木)は、オープニングイベント「司書のあちこちおはなし会@星が丘」を行います。どこで、どんなおはなしに会えるか、どうぞお楽しみに!毎月第2・第4木曜日開催



### 5-7 ワークショップ

5月11日(金)

フレッシュフラワーアレンジメント  
～母の日ギフトにも～

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

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:5,000円

持ち物:花切りはさみ(なければキッチンハサミ)

フレッシュな季節のお花でフラワーアレンジメントはいかが!瀬戸赤津焼霞仙の器ですので、お花が終わったあとは食器としても楽しめます。ラッピングや発送も承りますので、母の日のプレゼントにも最適です(送料箱代+1,500円)。



### 5-8 講座

5月11日(金)

おしゃれインテリアセミナー  
～初夏のインテリアの暮らし方～

講師:杉浦 一幸 DO LIVING ISSEIDO星が丘テラス店オーナー、  
陶一誠堂代表取締役

時間:13時30分～15時 定員:8名

会費:会員/無料 一般/500円

奇数月の第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



### 5-9 講座



5月15日(火)

子育てサポート講座  
～一緒に楽しく子育てしましょう!～

講師:芳本 信子 朝日大学歯学部医学博士・管理栄養士

時間:10時30分～11時40分 定員:8名

会費:無料

お子様の脳の働きに影響する妊娠中の栄養や、離乳食についてのお話をします。一緒に疑問を解決しましょう。妊娠中の方、ベビーカーでの参加、じいじ・ばあばの参加も大歓迎です。お薦めの食品の試飲も予定しています。



5-10 講座

5月18日(金)

白拍子講座Ⅱ第一回  
～基本編～

講師:松原 史・上杉 遥 今様白拍子研究所  
時間:14時～15時  
定員:12名  
会費:会員/1,000円 一般/2,000円

平安末期に一世を風靡した男装の歌姫「白拍子」。激動の時代に花開いた芸能の様相と、運命に翻弄されながらも己を貫いた彼女たちの魅力に迫ります。今回は昨年の白拍子講座の内容も踏まえて、まずは基本編のお話からです。初めての方でもわかりやすく、白拍子の用語や歴史的背景など整理しながら、4回シリーズで「白拍子のファッション」「白拍子の歌」「白拍子の舞」(仮題)と各回テーマを決めてお話しします。次回6/22(金)、7/20(金)、8/17(金)開講予定



5-11 講座

5月23日(水)

苦手克服 ワンポイントメイクレッスン  
～人は見た目が9割、メイクアップで好感度アップ～

講師:門野 倍美 ビューティーアドバイザー歴35年  
時間:10時30分～12時(1部)/17時～18時30分(2部)  
定員:6名/各部 会費:会員/無料 一般/500円  
受講料:540円(使用するパフ代) 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。

なりた自分になるために、今のメイクを見直してみませんか? 基本を少し覚えるだけで、明日からのメイクが変わります。少人数のグループレッスンで和気あいあいと楽しい時間を過ごしましょう。



5-12 講座

5月24日(木)

愛知医科大学看護学部「健康と看護の教室」  
～禁煙で延ばそう健康寿命～

講師:谷口 千枝・森 莉那 愛知医科大学看護学部 成人看護学療養生活支援領域講師  
時間:10時30分～11時30分  
定員:8名  
持ち物:筆記用具

たばこは吸う人にも副流煙を吸っている人にも多くの影響を与え、肺ガンやCOPD、心筋梗塞、脳梗塞、歯周病などの病気にかかりやすく、また肌のハリが失われ、シミやシワもできやすくなります。禁煙と生活習慣について考えてみましょう。



5-13 ワークショップ

5月25日(金)

茶の実オイルでバーム作り  
～自分で絞った新鮮オイルでオリジナルバーム作り～

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  
時間:10時30分～12時(1部)14時～15時30分(2部)  
定員:5名/各部 会費:会員/無料 一般/500円  
受講料:2,000円 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がオリーブ油の5倍で、保湿度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シャルオイル(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。



5-14 ワークショップ

5月25日(金)

陶芸教室 2回シリーズ

～窯元製品と同じ土・釉薬を使用、ロクロ体験と絵付け体験～

講師:加藤 裕重 瀬戸赤津焼 喜多窯 霞山 十二代当主  
時間:11時～13時 受講料:2,700円/2回分  
定員:8名  
会費:会員/500円 一般/1,000円

持ち物:エプロン、  
初回はパンツスタイル

初回は、屋外会場(星が丘テラスHACO前)でロクロ成形していただき、講師が窯にて素焼きをします。2回目(7月27日)はコミュニティールームで絵付け体験をし、再び焼成し8月25日にお渡しをします。初回に皿か茶碗が湯のみかを1つお選びください。  
※追加1つ+1,000円/2回分



5-15 ワークショップ

5月30日(水)

ワイヤーで作るピアスorイヤリング  
～ワイヤーボールとコットンパールで手作りアクセサリー～

講師:Misa ワイヤージュエリー作家 星が丘テラスWEST2FCHA-CHA NOTEにて販売中  
時間:10時30分～12時30分  
定員:6名 会費:会員/無料 一般/500円  
受講料:2,500円

繊細でスタイリッシュなワイヤーボールを手作りしてみませんか? コットンパールと合わせてカジュアルにもドレスアップにも使えるピアスorネックレスを完成させます。ご自分用はもちろん、+200円でプレゼントラッピング致しますのでプレゼントにもどうぞ。



5-16 講座

5月31日(木)

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 受講料:500円  
会費:会員/無料 一般/500円  
持ち物:ヨガマット又はバタオル、



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。想像以上のリラクゼーションも体感できます。これまでの体験者の声です。→足の指が開くようになった! 自分の変化に気づいた! 腰回りのむくみがスッキリした! 視界が広がった! などなどいつも人気の講座です。  
\*更衣室はございません、動きやすい服装でお越し下さい。



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、お電話番号を明記の上、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、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。 ※会員とは、星が丘カードエポス会員様のことです。  
※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。