

HOSHIGAOKA CARD EPOS COMMUNITY ROOM NEWS

2018
9
September

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。

9-1 ワークショップ

2ウェイフリルリボンバック ～フリルや大きなリボンの作り方が学べるレッスン～

講師:澤田久美子 M-Style Ribbon class*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
受講料:3,500円

ランチボックスサイズ(21cm×36cmマチ17cm)のトートバックにフリルを付け、センターには大きなリボンを裝飾します。針と糸は使用しません。写真にある3パターンのお色から選んでいただけます。



9月5日(水)

9-2 ワークショップ

彩りのボジャギ ～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 定員:8名
会費:会員/無料 一般/500円
受講料:2,700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」。初めての方は、幸せを呼ぶ巾着(きんちゃく)「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。



9月5日(水)

9-3 講座

美巡りルーティンヨガ ～キレイの好循環～

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
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

エアコンでカラダも冷えやすく、代謝がダウンする季節。キレイの好循環を作る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。



9月6日(木)

9-4 講座

スマホでゆるゆる家計簿講座

講師:柴田 時子 AFP 相続診断士、FPmama Friends 代表
FMラジオパーソナリティー
いつでも気軽に相談できる現役ママFPとして活躍中
時間:10時30分～12時 受講料:無料
定員:8名 会費:会員/無料 一般/500円
持ち物:お使いのスマートフォン、筆記用具

飽き性、三日坊主、今まで一度も家計簿をつけたことがない方を対象に、きちんとつけない家計簿をご紹介します。受講された方からは、楽しく続いていると大好評な講座です。



9月7日(金)

9-5 ワークショップ

キラキラボールのキーホルダー ～クリスタルボールで手作りキーホルダー～

講師:Misa ワイヤージュエリー作家
時間:13時30分～15時30分
定員:8名 会費:会員/無料 一般/500円
受講料:2,500円

キラキラと輝くクリスタルボールをサテンコードで編み込みキーホルダーを作ります。バッグチャームにしても可愛いですね。軽い飲み物のご用意も致しますので、和気あいあいとした時間を過ごしましょう♪ 早めに完成できた方は途中退席も自由です。



9月8日(土)

9-6 講座

秋のお散歩フォトレッスン♪

～学座と屋外実践でさらにイメージ通りに!ワンランク上の写真を目指そう～

講師:武井 るみの 名古屋を拠点にカメラ講座を全国で開催、
中京テレビDEARDEA公式カメラマン&講師
時間:10時30分～12時30分 定員:8名 女性
会費:会員/無料 一般/500円 受講料:4,000円
持ち物:一眼レフカメラorミラーレスカメラ、筆記用具

初心者大歓迎!大切なのは何を感じてどう撮るか?おもしろい写真が撮れたらもっとカメラが楽しくなるはず♡初心者の方もマニュアルを使える方も新しい発見があるはず!ロケーションの見つけ方、可愛いスポットの探し方、構図の見つけ方などお外で実践をしながら楽しく上達する講座です。



9月11日(火)

9-7 講座

大人の食育 食品添加物とは? (試食付き) ～正しい知識で家族が食べるものを選ぶように～

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 定員:8名
会費:会員/無料 一般/500円 受講料:500円

食品添加物の表示を見ると「知らないカタカナの名前」「何となく体に悪そう」でもよく分からない。そこで、「食品添加物ってどんなもの?」「使われている理由」など、ご家族がより安全で豊かな食生活を送るためにどう付き合っていけばよいかをお話します。



9月12日(水)

9-8 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。



9月12日(水)

9-9 イベント



9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

※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し

出しや読書イベントを行う「ここにもライブラリー」。

月に2回、星が丘テラスに図書館おすすめの本が


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?

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。



9-10 講座  **9月14日(金)**

心と脳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 祥子 ふぁんふぁんアカデミー赤ちゃんと学講師
ベビーマッサージセラピスト

時間:10時30分～11時30分 定員:6組 2ヶ月～12ヶ月

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くて、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楽しい時間を過ごしませんか?



9-11 講座 **9月14日(金)**


おしゃれインテリアセミナー
～秋色のインテリアについて～

講師:杉浦 一幸 DO LIVING ISSEIDO星が丘テラス店オーナー
㈱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 受講料:無料

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お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



9-12 講座 **9月19日(水)**

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

受講料: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

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。*動きやすい服装でお越し下さい。



9-13 講座 **9月20日(木)**


ろっ骨エクササイズ「KaQiLa～カキラ～」
～背骨をほぐして四肢のバランスを整える～


講師:木村 珠美 日本総合健康指導協会公認 認定カラリスト

時間:10時30分～11時30分 定員:6名 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

ろっ骨を意図的に動かし、脊椎を中心に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す。首、肩こり、腰痛、股関節痛などの緩和や改善、ケガの防止にも役に立ちます。一度でも体の気持ち良さ(柔軟性・ラクに動ける)を、体感できます。*動きやすい服装でお越し下さい。



9-14 ワークショップ  **9月25日(火)**

ミネラル醗酵ドリンク「梨」
～腸から始まるアナタのキレイ!!～


講師:加藤 恵里子 美楽来サロン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

会費:会員/無料 一般/500円 受講料:3,500円

定員:8名 持ち物:エプロン

腸活に着目!今回は「梨」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9/23まで、9/24以降のキャンセルは受講料100%申し受けませんが、ジュースは講師が代行して作り、後日お渡しします。



9-15 講座 **9月26日(水)**

筆ペンデザイン書道講座
～筆ペンで墨の濃淡や擦れ・滲みなどを使い、文字をアートに～


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30分 ※途中退席可

会費:会員/無料 一般/500円 定員:8名

受講料:3,000円

筆ペンを使い、漢字・平仮名・アルファベットの文字をアレンジアートしていきます。その他お手本のご希望があれば対応いたします。レッスン中に使用する道具はすべてご用意します。持ち帰り用の筆ペンは各種販売も致します。



9-16 講座 **9月27日(木)**


愛知医科大学看護学部「健康と看護の教室」
～救命講習(心肺蘇生法・AED講習会)～

講師:黒澤 昌洋 愛知医科大学看護学部クリティカルケア
看護学講師/診療看護師

時間:10時30分～11時30分

定員:8名 会費:無料 受講料:無料

救命講習として成人・小児の心肺蘇生法、AEDの使い方、異物除去の方法を学びます。動きやすい服装でご参加下さい。



9-17 ワークショップ **9月28日(金)**

紅茶のある暮らし「秋編」
～紅茶のある暮らしでこころ豊かに～


講師:森川 隆 日本紅茶協会認定ティーアドバイザー
愛知東陶磁美術館解説ガイド

時間:10時30分～12時(1部) / 13時30分～15時(2部)

定員:8名/各部 会費:会員/無料 一般/500円

受講料:1,500円

紅茶を美味しく入れるポイントをレクチャーし、一緒に実習します。そして簡単に出来る秋を楽しむアレンジメニューも紹介します。紅茶のある暮らしで、こころ豊かになりましょう。



9-18 商品展示会 **8月28日(火)～9月18日(火)**

～テネリータのものづくり～
星が丘テラス NEW OPEN! 時間:10時～20時

星が丘テラス WEST 2Fに9月13日(木)にオープンする「TENERITA(テネリータ)」の商品の一部を展示いたします。国際認証を取得したオーガニックコットンを100%使用した、今生産のタオル。「超」がつくほどに、贅を尽くした甘燃りタオルは、究極のタオルを目指して作られています。極上のタオルを作るため、柔らかすぎた糸が切れてしまわず、強度を保てるぎりぎりを追求し、ようやく最適な糸作りが実現しました。さらに、コンパクトスピニングという、特殊な技術を使うことで甘く燃ったことによる毛羽落ちのしやすさを解消し、永くご愛用いただける品質に仕上げました。吸水性の高いたっぷりと驚沢なバイルの長さを保ちながら、しっとりとした肌触りをおこなえる。そんなタオルに是非とも触れてみて下さい。



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

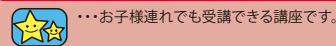
星が丘に集う人々が、繋がる場所として誕生しました。暮らしを楽しく、便利で豊かにするための講座を実施します。

[利用時間 10時～20時]
講座のお問い合わせ・お申し込み
☎090-4264-5231
[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。



※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。 ※受講料には教材費が含まれています。



会員とは、星が丘カードエポス会員様のことです。