

HOSHIGAOKA CARD EPOS COMMUNITY ROOM NEWS

2019
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 1F コミュニティールーム

華墨(はなすみ)書道教室

山田 陽水 書道家、書道講師
17時～18時30分(1部) 18時30分～19時50分(2部)(予約制)
▲ 8名/各部 会費無料 受講生6,000円・大人8,000円/月4回
小学3年生～大人の方 チケット10,000円(2ヶ月有効4回分もあります) 振替可
持ち物:書道道具/ボールペン・筆ペン(教室販売あり)
基礎を大切に美しい文字を講師歴35年の師範が指導。毛筆や筆ペン・ボールペン、ご希望のものを用いて学べる講座です。なお、お休みの際は振替も可能です。

毎週火・水曜日



9-2 1F コミュニティールーム

FunFun Academy ベビー親子教室

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名 生後2ヶ月～12ヶ月 会費無料/一般500円
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！赤ちゃんと楽しい時間を過ごしませんか？



9月4日(水)



9-3 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
13時～14時(1部) 14時30分～15時30分(2部)
▲ 6名/各部 会費無料/一般500円 受講 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。

9月5日(木)



9-4 1F コミュニティールーム

Natural Organic セミナー

板倉 なつよ ナチュラルフードコーディネーター
10時30分～12時 ▲ 10名 会費無料/一般500円
受講無料
「オーガニックとは？」の話から、添加物の話など、知っておくと生活に役立つ、正しい知識を学び、自由に質問できるセミナーです。
*ビオ・マルシェの宅配協賛 お土産付き



9月7日(土)



9-5 1F コミュニティールーム

足育講座 ～大人向け～

Yukiko ヒラティスインストラクター、インソールマイスター
10時30分～11時15分(1部) 11時30分～12時15分(2部) 持ち物:五本指
▲ 8名/各部 会費無料/一般500円 受講 500円 靴下・飲み物
足裏トラブル・O脚・むくみや疲れなど、きつとあなただけではありません。一緒に足育してみませんか？足趾の動きが活性化する「フットプラス」を使って、普段使っていない足の裏の筋肉を収縮させたりしますので、刺激が入る場合があります。
*五本指靴下・フットプラスは販売もします。

9月8日(日)



9-6 1F コミュニティールーム

足育講座 ～ファミリー向け～

Yukiko ヒラティスインストラクター、インソールマイスター
13時30分～14時15分(1部) 14時30分～15時15分(2部) 持ち物:五本指靴下(販売有り)
▲ 3組/各部 会費無料/一般500円 受講 1,000円 飲み物
子どもの食育が重要なように、足育もその後の人生を左右しかねない重要なことです。この講座では、足趾の動きが活性化する「フットプラス」を使って、普段使っていない筋肉を収縮させるトレーニング体験を行います。運動をされているお子様に効果的と言われています。ファミリー(親子)でご参加ください。
*WEB申込フォームに参加者数とお子の年齢をご入力下さい。



9月8日(日)



9-7 1F コミュニティールーム

大人の食育講座 ～「時間」を味方につけて美しいからだ作りをしよう～

山本 理江 管理栄養士、衛明治館 取締役
10時30分～11時30分
▲ 8名 会費無料/一般500円 受講 500円 持ち物:筆記用具
「体内時計」ってご存知ですか？これに合わせてどのタイミングで食事をしたり、運動したりすればよいか分かれれば痩せやすくなったり、疲れにくくなったりします。是非、体内時計を知って美しく・健康的なからだ作りをしましょう。
*試食付き

9月10日(火)



9-8 3F MONO LABO

ラリエットと耳飾り ～水晶と淡水パール～

原 早織 LANKAGRACE認定講師 ジュエルDeKoReインストラクター
10時30分～12時30分 持ち物:普段お使いの眼鏡やルーペ(必要であれば)
▲ 6名 会費無料/一般500円 受講 3,200円(2種セット)
天然石の美しさが引き立つシンプルなデザインですので、コーディネイトを選びません。ちょっとしたコツを知って、壊れにくいハンドメイドアクセサリーづくりを学べます。
長さ約60cm(水晶:1cm四方のキューブ型・淡水パール:約7mm)

9月10日(火)



9-9 1F コミュニティールーム

1日2分でカラダが柔らかくなるコツ

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
▲ 6名 会費無料/一般500円 受講 無料
「え？たったこれだけいいの？」というほど、簡単で安全に「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。
*動きやすい服装でお越しください。

9月11日(水)



9-10 3F MONO LABO

お月見のフラワーアレンジメント

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22年、東海テレビスイッチ出演
10時30分～12時30分
▲ 8名 会費無料/一般500円 受講 3,800円
持ち物:①花ざりハサミ(又はキッチンハサミ)ない場合はレンタルあり ②直径20cm位の平皿(丸・四角・楕円など)
9月13日は中秋の名月です。満月をイメージしたフラワーアレンジメントをマム(菊)で作ります！

9月11日(水)



9-11 1F コミュニティールーム

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 会費無料/一般500円 受講 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？
*筆ペンは講師が用意しております。

9月11日(水)



9-12 3F MONO LABO

ワイヤーチョーカー・ブレスレット(2ウェイ)

Misa ワイヤージュエリー作家
10時30分～12時30分
▲ 6名 会費無料/一般500円 受講 2,000円
かぎ針を使ってチョーカーにも2連ブレスレットにも使える2ウェイのアクセサリーを作ります。10色の中から好きな色のクリスタルビーズを選んでいただけます。Misa jewelry 初のかぎ針編みの登場です。意外に簡単にできますよ。

9月12日(木)



9-13 1F コミュニティールーム

知って納得！食品添加物 ～食の安全について考えよう～

鳥沢 泰弘 株式会社 創健社 営業本部課長 加工食品診断士
10時30分～12時30分 ▲ 14名 無料 受講 500円 持ち物:筆記用具
日本は現在、1,400種類を超える食品添加物が認可される添加物大国。実際にどのように使われ、どのように作用しているのでしょうか？デモンストレーションや試飲をして頂きながら、食品添加物の作用や目的についてわかりやすくお話しします。
*星が丘テラス ザ・キッチン内「るるピオ・エビスリー」の500円の商品券付き。

9月12日(木)



9-14 1F コミュニティールーム

足育講座 ～大人向け～

Yukiko ヒラティスインストラクター、インソールマイスター
13時30分～14時15分(1部) 14時30分～15時15分(2部) 持ち物:五本指
▲ 8名/各部 会費無料/一般500円 受講 500円 靴下・飲み物
足裏トラブル・O脚・むくみや疲れなど、きつとあなただけではありません。一緒に足育してみませんか？足趾の動きが活性化する「フットプラス」を使って、普段使っていない足の裏の筋肉を収縮させたりしますので、刺激が入る場合があります。
*五本指靴下・フットプラスは販売もします。

9月12日(木)



9-15 1F コミュニティールーム 9月13日・27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
持ち物:本を入れる袋、名古屋市図書館共通貸出券



9-16 ザ・キッチン内休憩スペース 9月17日(火)

醤油麴の美味しい使い方

早川 友子 合同会社DEAR FRIENDS代表、TOMO CAFE'X 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 1,000円 持ち物:筆記用具



9-17 1F コミュニティールーム 9月17日(火)

誰でも綺麗な姿勢になれるかんたん体操

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
10時30分~11時30分
6名 会費無料 / 一般500円 受 1,000円



9-18 1F コミュニティールーム 9月18日(水)

デトックス美習慣ヨガ ~痩せやすいボディへ~

RURI 単身ニューヨークに渡りヨガトレーナーへ、プロゴルフ選手のコンディショニングも担当する
10時30分~11時30分
5名 会費無料 / 一般500円 受 2,000円



9-19 1F コミュニティールーム 9月19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 認定カキリスト
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 1,000円



9-20 3F MONO LABO 9月19日(木)・10月17日(木)

ジュエリーバッグ ~2回シリーズ~

浅野 瑞穂子 AJBジュエリーバッグ協会認定校 Chez Mirurii~ジュエリーミルリイ
10時30分~13時(各日)
4名 会費無料 / 一般500円 受 12,000円(2回分)



9-21 1F コミュニティールーム 9月21日(土)

おはなし会LuLu ~絵本で楽しい親子時間~

主催:おはなし会LuLu
14時~15時
3~5歳位のお子様と保護者 会費無料 受無料



9-22 1F コミュニティールーム 9月21日(土)

おはなし会LuLu ~絵本で楽しい親子時間~

主催:おはなし会LuLu
15時~16時
8組 3~5歳位のお子様と保護者 会費無料 受500円/1組



9-23 3F MONO LABO 9月25日(水)

天然淡水パール ~カシエロングネックレス~

清水 澄子 (財)日本余暇文化振興会ワイヤレスジュエリーモードジュエリーメイキング認定講師
10時30分~12時30分
10名 会費無料 / 一般500円 受 6,500円



9-24 3F MONO LABO 9月26日(木)

秋の"実もの"たっぷりあふれる籠

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 3,500円



9-25 1F コミュニティールーム 9月26日(木)

愛知医科大学看護学部「健康と看護の教室」

黒澤 昌洋 愛知医科大学看護学部臨床実践看護学講師
10時30分~11時30分 持ち物:筆記用具
8名 会費無料 受無料



9-26 1F コミュニティールーム 9月26日(木)

Cantiamo(カティアモ) ~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 会費無料 / 一般500円 受500円



9-27 3F MONO LABO 9月27日(金)

ポーセラーツ ~フラワーカップアンドソーサー~

竹内 えり 日本キルンアート協会ポーセラーツインストラクター
10時30分~12時
6名 会費無料 / 一般500円 受 2,500円(別途送料)



9-28 3F MONO LABO 9月28日(土)

初心者からの水墨画教室 ~様の美出店 寺本商店主催~

増田 好江 水墨画・日本画 講師歴20年
10時30分~12時30分(1部) 13時30分~15時30分(2部)
5名/各部 会費無料 受 3,500円



※表記されている費用はすべて税込のみです。... お子様連れでも受講できる講座です。

お問い合わせ お申込み先

星が丘テラスコミュニティールーム 星が丘テラスEAST 1F・EAST 3F(MONO LABO)

ウェブ予約サイト:http://select-type.com/p/hoshicom/ 24時間 TEL:090-4264-5231

