

HOSHIGAOKA TERRACE COMMUNITY ROOM NEWS

2022
11
November

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。

EAST 3F コミュニティールーム

美姿勢ピラティス

野呂 さや香 studio AILE代表AILE Pilates インストラクター

10時～11時 7名 会 会員無料／一般500円 受 2,200円

持ち物: ヨガマット、飲み物、動きやすい服装

姿勢を制する者は身体を制す！一人一人の身体に合わせたトレーニング方法を伝授致します。柔軟性がない方や運動経験がない方でも気軽に始められます。体幹を鍛え、姿勢の歪みを取ることで腰痛などの症状改善にも有効的です。

11月1日(火)



EAST 3F コミュニティールーム

背中美人ヨガ

額 額 桃子 全米ヨガアライアンスRYT500、フィジカルトレーナー

10時30分～12時

7名 会 会員無料／一般500円 受 1,500円／1回

持ち物: ヨガマット、飲み物、動きやすい服装

丸くなりがちな背中を伸ばし、しっかり胸を開いて背中美人を目指しましょう。ヨガの呼吸で胸いっぱい呼吸を深めながらヨガポーズをとって気持ちよく体を隅々まで伸ばします。心と体に寄り添う時間です。

11月3日・24日(木)



EAST 3F 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 認定カリタリスト

3日／①13時～14時 ②14時30分～15時30分

6日／14時30分～15時30分

17日／①10時30分～11時30分 ②12時～13時

7名 会 会員無料／一般500円 受 1,500円／1回

持ち物: ヨガマット又はバスタオル・飲み物

胸郭呼吸とやさしい動きで首・肩・腰・股関節などの痛みの緩和や改善が期待できます。

お申込・お問い合わせ TEL: 090-7752-1217(木村)

11月3日(木)・6日(日)・17日(木)



星が丘周辺

ウォーキング教室 エクササイズクラス～1day講座～

大林 僚 ウルトラマラソンランナー、interlaken契約コーチ

9時～10時10分

20名 会 無料 受 1,000円 集合: EAST 1F イベント広場

(スターバックスコーヒー前)

下半身やお尻のトレーニングなどをテーマに、エクササイズやウォーキングを楽しむ運動習慣を身につけましょう。雨天中止(前日18時決定、HPにて発表)

お申込・お問合せ <https://interlaken.jp> イベントページ

インターラーケン名古屋



11月5日(土)

星が丘周辺

植物園 ～みんなの植物楽(がく)～

永田 孝 森の賢者

10時30分～12時 集合: WEST1F トレックバイク前(ユニクロ階下)

20名 会 無料 受 無料(東山動物園の入園料が必要)

持ち物: 筆記用具、歩きやすい服装、雨具(小雨決行)、飲み物
星が丘テラスと植物園が連携して、植物園の魅力を知り、楽しく歩くための連続講座です。森の賢者の案内で「タネ」を探して植物園に散策します。植物に詳しくなりたい方や、植物のガイドボランティアとして活躍したい方歓迎します。東山動物園年間パスポートをご購入(任意)いただき、お楽しみください。



セイヨウボダイジュ

EAST 3F コミュニティールーム

3ステップで身につけよう！キレイの基本♪～3DAY講座の3回目 メイクアップ編～

門野 倍美・田辺 ゆかり ケレイと元気をサポートするビューティーディレクター

10時～11時 6名 会 会員無料／一般500円 受 無料

持ち物: いつものメイクアップ化粧品、ツール、鏡
メイクアップ化粧品の使いかた効果など、メイクアップの基本についてご紹介します。ちょっとしたことで仕上がりかわる「好感度アップメイク」のコツや、お一人ずつに合わせたワンポイントアドバイスをお伝えします。※普段通りのメイクをしてご参加ください。※1回目、2回目に参加していない方でもご受講いただけます。

11月8日(火)



EAST 3F コミュニティールーム

実践！美容鍼灸＆プロ直伝美しいデコルテ作り

井上 裕子 女性と子どもの鍼灸サロン「鍼灸」代表

10時30分～12時 8名 会 会員無料／一般500円 受 3,500円

持ち物: 置き鏡(テーブルの上に置いてお顔を見ながら実践します)筆記用具

目の小じわ・たるみ・くすみ気になる女性の皆さんにおすすの講座。たっぷりの鍼灸材料を使って体験する実践型美容鍼灸教室です。

今回は美容鍼灸の販売もありますので、ぜひお手にとってみてください。

11月10日(木)



EAST 3F コミュニティールーム

トールペイント

鈴木 さかえ アメリカンパステルクラフト学院講師 日本デコラティブペインティング協会講師会員

10時30分～13時 持ち物: テーブル敷物、エプロン、手拭き、持ち帰り用袋、

6名 会 会員無料／一般500円 受 3,000円 お手持ちの絵の具と筆(あれば)

初心者から経験者まで個々のレベルに合わせた指導をいたします。初心者の方には基礎から丁寧に指導いたします。レッスンではお好きな作品に取り組んでいただきます。

※材料費別途詳しくは講師にお問い合わせください。(使用絵の具はアクリル、ジュネシスオイル、オイル、陶磁器用など)。

お申込・お問い合わせ TEL: 090-7913-4566(鈴木)

11月11日(金)



EAST 3F コミュニティールーム

仕覆教室

岩田 幸子 仕覆講師、加賀の指めき講師

14時～16時30分

5名 会 会員無料／一般500円 受 3,500円／1回 ※材料費別途

初回持ち物: 被せる器、メジャー、定規、コンパス、シャーペン、消しゴム、分度器、紙切ハサミ
茶の湯で扱う道具の袋物を「仕覆(しふく)」と呼びます。ひとつ完成させるのに、7～8回の受講が必要です。ご希望の方には仕覆に用いる組紐、網袋の講座も致します。

お申込・お問い合わせ j.i.sachi1414@docomo.ne.jp(岩田)

11月11日(金)・19日(土)・25日(金)



EAST 3F コミュニティールーム

冬の煌めきリース作り

小林 良子 こぼーど主宰 講師歴14年

10時30分～12時 持ち物: マチがある袋・リース用の箱付き

5名 会 会員無料／一般500円 受 3,400円

ふわふわのコットンボールやドライフラワー、プリザーブドフラワーなどを使い、冬のお部屋を彩るリースを作りましょう。大人っぽいシックな色合いと、素材の質感を愉しむリースです。完成サイズ: 直径約16cm

11月9日(水)



EAST 3F コミュニティールーム

コア美人ヨガ

額 額 桃子 全米ヨガアライアンスRYT500、フィジカルトレーナー

13時～14時30分

7名 会 会員無料／一般500円 受 1,500円／1回

持ち物: ヨガマット、飲み物、動きやすい服装

ヨガポーズと深い呼吸でしっかりとコア筋(インナーマッスル)を使いましょう。体幹を意識しながら、しっかりと体全体を動かしていきます。

背中美人ヨガを2～3回受講されたことのある方にお勧めの講座です。

11月10日・24日(木)



星が丘ボウル

竹あかり ワークショップ

宇佐美 隆 揖斐川町「宇佐美建築」社長、大工歴50年

①10時30分～12時 ②13時～14時30分 ③15時～16時30分

受付: 星が丘ボウル正面玄関入ってすぐ

5名 会 会員無料／一般500円

受 3,000円 小学生以下/1,500円 ※ライト付き

持ち物: エプロン(竹くず付着防止) サイズの合った

作業用ゴム手袋(なければ軍手)、お持ち帰り用の袋

星が丘テラスEAST 1F (旧GAP西面)にやさしく灯る「竹あかり」。

この竹あかりを制作した揖斐川町の宇佐美氏に来ていただき、ワークショップを開催します。デザインは講師が用意した数種類の中から選んでいただくか、お好きなデザインがあればお持ちいただき、講師と相談し描いていただくこともできます。

ドリルでの穴開け工程が終わりましたら、講師がカンナで表面を削り、受講者がサンドペーパーで仕上げていきます。

※電動ドリルを使用するため、お手元は必ず保護者同伴をお願いします。

※親子参加の場合は、webお申込フォーム「その他」欄にお子様の年齢をご記載下さい。

★ ★ 11月12日(土)



*

大人25cm前後
子ども18cm前後
竹の個体差あり



展示中の講師作品

EAST 3F コミュニティールーム



11月12日(土)

茶の実オイルでバーム作り

山田 たいじゅ オイルアドバイザー、日本茶インストラクター

①10時30分～12時 ②13時～14時30分 ③15時～16時30分

▲ 4名/各部

会 会員無料/一般500円 受 2,500円 持ち物:エプロン

岐阜のマチビチユ「天空の茶園」で採れた農業不使用の「茶の実」から、ご自身で新鮮なオイルを絞ってバームを作ります。豊富なビタミンEや優れた保湿力を持つ茶の実オイルや茶葉の健康効果について、日本茶インストラクターでもある講師が詳しくお伝えします。



EAST 3F コミュニティールーム

DEAR FRIENDS PRODUCE

11月18日(金)

ピラティス×発酵でぽっこり下腹改善!

野呂 さや香 studio AILE代表AILE Pilates インストラクター

10時30分～12時 持ち物:ヨガマット、飲み物、動きやすい服装

▲ 7名 会 無料 受 2,600円

気になるぽっこり下腹の原因は? 一人一人原因も骨格も違うから、しっかり骨格診断からはじめましょう。柔軟性がない方や運動経験がない方でも気軽に始められます。体幹を鍛え、姿勢の歪みを取ることで腰痛などの症状改善にも有効的です。「TOMOカフェ」で選べる「発酵弁当の引き換えチケット」付き(850円までのお弁当に限る)です。



EAST 3F コミュニティールーム

11月19日(土)

免疫アップヨガ

額 額 桃子 全米ヨガアライアンスRYT500、フィジカルトレーナー

10時～11時30分

持ち物:ヨガマット、飲み物、動きやすい服装

▲ 7名 会 会員無料/一般500円 受 1,500円

殺菌効果があるとされている「アロマ」の香りを漂わせた空間で、リラックスしながらゆったりとした呼吸と共にエクササイズをします。固まった体をほぐし股関節周りの血流をよくすることで体温を上げ、免疫細胞を活性化させ、免疫力アップを目指しましょう。



EAST 3F コミュニティールーム

11月21日(月)

テーブルスタイル茶道

高島 美由紀 椿の会 テーブルスタイル茶道認定講師

10時30分～12時 ▲ 6名 会 会員無料/一般500円

体験レッスン: 5,000円

継続レッスン: 3回12,000円、6回22,000円、12回44,000円

気軽に和文化や茶道を習いませんか。お菓子の頂き方、懐紙の使い方、お茶の頂き方、器の拝見の仕方などを学びます。継続レッスンは過去に体験レッスン受講済みの方が対象となります。 お申込・お問い合わせ TEL:090-3584-5890(高島)



星が丘周辺



11月25日(金)

植物園 ～みんなの植物楽(がく)～

岡本 誠 植物園長

10時30分～12時 集合:WEST1F トレックバイク前(エニクロ階下)

▲ 20名 会 無料 受 無料(東山動植物園の入園料が必要)

持ち物:筆記用具、歩きやすい服装、雨具、飲み物

星が丘テラスと植物園が連携して、植物園の魅力を知り、楽しく歩くための連続講座です。植物園長の案内で、もみじ狩りを楽しめます。 東山動植物園年間パスポートをご購入(任意)いただき、お楽しみください。



EAST 3F コミュニティールーム



11月29日(火)

クリスマスツリー

山崎 泰子 国家検定1級フラワー装飾技能士 NHK文化センター講師

10時～11時30分

▲ 6名 会 会費無料/一般500円 受 6,600円

フレッシュな香りが楽しめるヒムロシの葉をたっぷり使い、木の実などのドライパーツを合わせてクリスマスツリーを作ります。手作りのツリーを飾って、素敵なクリスマスを過ごしましょう。※サイズ:高さ約40cm×直径約20cm ※最低催行人数3名



EAST 3F コミュニティールーム

毎週水曜日・日曜日

華墨書道教室

山田 陽水 書道講師(講師歴35年)、書道家

水曜日:17時～19時

日曜日:①9時～10時30分 ②10時30分～12時

受講料や内容など、詳しくは講師におたずねください。

お申込・お問い合わせ TEL:090-8552-3838(山田)



EAST 3F コミュニティールーム

11月13日・27日(日)

表装教室

簡井 俊雄 コミュニティールーム 第2・4日曜日 美術表装 彩古堂 店長

①12時30分～15時 ②15時30分～18時 ▲ 5名/各部

会 無料 受 初回お試し2,000円 以降1回3,000円、1ヶ月(2回)5,000円

持ち物:エプロン、ぞうきん、自作品

裏打ちや表装の技法をお教える教室です。半紙や色紙サイズ(半切1/2まで)のちょっとした作品を、ご自分で気軽に裏打ちできるようになります。また、展覧会出品作品などに仕立てる方法もお伝えします。※専用道具は無料貸出。※材料費別途。

お申込・お問い合わせ TEL:090-1821-6933 (簡井)



EAST 3F コミュニティールーム

11月18日(金)

腰痛改善 ～腰の痛みの予防・改善ストレッチ～

大島 いち 名古屋のパーソナルトレーニングジム ORCA(オルカ)インストラクター

13時30分～14時30分

▲ 6名 会 会員無料/一般500円 受 1,000円

持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物

腰痛は、筋力や柔軟性の不足が原因で起こります。今回は柔軟性不足の解消を目指し、一人ひとりの姿勢や体の動きを確認しながら、各個人にとって効果的なストレッチをお伝えします。



星が丘周辺

11月19日(土)

植物園 ～みんなの植物楽(がく)～

谷口 茂弘 植物園アドバイザー

10時30分～12時 集合:WEST1F トレックバイク前(エニクロ階下)

▲ 20名 会 無料 受 無料(東山動植物園の入園料が必要)

持ち物:筆記用具、歩きやすい服装、雨具(小雨決行)、飲み物

星が丘テラスと植物園が連携して、植物園の魅力を知り、楽しく歩くための連続講座です。園内植物について情報提供を行ったあと、星が丘門から植物園に入園し、おすすめのエリアを散策します。東山動植物園年間パスポート券をご購入(任意)いただき、お楽しみください。



EAST 3F コミュニティールーム

DEAR FRIENDS PRODUCE



11月22日(火)

発酵調味料【胡麻だし麹講座】

早川 友子 合同会社DEAR FRIENDS 代表、TOMO CAFE X DELI オーナー

10時30分～11時15分

▲ 8名 会 無料 受 2,000円 持ち物:筆記用具

醤油麹・塩麹に続いて開発した新しい発酵調味料「胡麻だし麹」をご紹介します。そのままお料理に足したり、つけタレにしてもOK! とっても美味しく、使いやすい万能調味料をぜひ食卓に取り入れてみませんか? 生米100gのお土産付き



EAST 3F コミュニティールーム



11月28日(月)

アロマで綺麗にふわふわ全身保湿クリーム

金子 みゆき NARD JAPANアロマインストラクター

10時30分～12時 持ち物:筆記用具

▲ 8名 会 会員無料/一般500円 受 3,000円

ご自身の体調や不調、お悩みに寄り添う香りのアロマ精油をお一人ずつお選びいただき、全身の保湿に使えるふわふわクリームを作ります。どんな肌にも使える、シアバターを使った100%自然由来の植物性保湿クリームです。※内容量40g



星が丘周辺

無料体験日 11月5日(土)

【無料体験しませんか?】朝活ランニングクラブのメンバー募集!

原田拓(たくプロ) プロマラソンランナー

7時～8時30分 集合: EAST イベント広場 ▲ 50名 18歳以上の男女

会 会員無料/一般500円 受 月額3,800円(損害保険別途必要)

秋になり幾分涼しさを感じるようになりました。ランニングを始めるなら、今がチャンス! 地元名古屋の、ウィメンズマラソンやシティマラソン大都市マラソンに挑戦してみませんか? フルマラソンプログラムで、ケガなく完走し、自己ベストを目指しましょう。経験豊かなコーチとサポーター、そして仲間があなたと一緒にトレーニングします。星が丘テラスコミュニティールームWEB申込みフォームにてお申込み後、フロッグ担当者より連絡を差し上げます。詳細はランニングスクールフロッグのHPをご覧ください。

開催予定日: 11月5日・19日・26日、12月3日・17日・24日
2023年 1月7日・14日・28日(毎月3回開催)

※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。★……お子様連れでも受講できる講座です。※定員のある講座は必ずご予約をして下さい。※キャンセルは3日前までをお願いします。※受講料には教材費が含まれています。※講座によって、キャンセル待ちになっている場合もございます。講座Web予約サイトにてご確認ください。※受講による駐車サービスはございません。(エポスカード会員様はエポスカードセンターにて2時間認証あり)※▲マーク……定員 会 会費……会費 受 受……受講料 会員とは、星が丘カードエポス・エムアイカードプラス・エムアイ友の会会員様のごです。

2022年10月より、一部講座を除き、エポスカード・エムアイカードで受講料のお支払いができます。

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

ウェブ予約サイト <https://select-type.com/p/hoshicom/> 24時間

TEL:090-4264-5231

〈担当者不在時はつながらないことが
ございます。〉