

HOSHIGAOKA TERRACE COMMUNITY ROOM NEWS

2022
12
December

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

12月1日・22日(木)

背中美人ヨガ

額部 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

丸くなりながら背中を伸ばし、しっかり胸を開いて背中美人を目指しましょう。ヨガの呼吸で胸いつばいに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。



星が丘周辺

12月4日(日)

東山植物園ノルディックウォーキング&ガイドツアー

青木 宏和 ランニングショップinterlaken コーチ

9時～11時30分 集合: WEST1F トレックバイク前(ユニクロ階下)

▲ 8名 会 無料 受 2,500円*ボールご持参の方は2,000円

持ち物: 動きやすい服装と靴、リュックなど (別途、東山動物園の入園料が必要)

今回は植物園内の12月の見どころを訪ねます。随所でガイドさんからの説明を聞き、自然を楽しみながら運動します。※ボール無料レンタル。雨天中止(前日18時決定、HPにて発表) 申込み・詳細 → <https://interlaken.jp> イベントページ

インターラーケン名古屋



EAST 3F コミュニティールーム



12月5日(月)

馬蹄型クリスマスリース作り

徳山 恵子 アトリエ・ウールズ主催

ホテルナゴヤキャッスル「クリスマスリースコンテスト 2019」入選

10時30分～12時 持ち物: 花ばさみ(お持ちの方)

▲ 8名 会 会員無料／一般500円 受 5,500円

幸運をもたらすと言われる馬蹄(ばてい)型のリースを飾って、素敵なクリスマスを迎えましょう! 常緑針葉樹の枝をベースに、コットンフラワーやユーカリの葉、数種類の実をあしらって大人っぽく仕上げます。ほぼ変わらざるきれいにドライになるので、長い間楽しんでいただけます。完成サイズ: 縦35cm×横30cm



WEST 2F HACO 前



12月7日(水)～25日(日)

トルコモザイクランプ作り体験教室

後藤 仁美 ツキツキランプ代表

①11時～13時 ②15時～17時 ▲ 4名/各回 会 無料

受 5,390円～10,890円 6種の形状からお選びいただけます(直径10cm～15cm)

海外から輸入した色鮮やかなパーツを選んで、自分だけのトルコランプを作ります。

12月18日(日)までに体験していただいた作品は12月24日(土)に間に合うよう仕上げます。

ランプの形や詳細はHPをご覧ください。http://www.luna-cafe.net/tsukitsukilamp.html

お申込・お問い合わせ TEL: 090-3037-6767(後藤)



EAST 3F コミュニティールーム

12月8日・22日(木)

コア美人ヨガ

額部 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。



EAST 3F コミュニティールーム

12月9日(金)・17日(土)・23日(金)

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み紐、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)



EAST 3F コミュニティールーム

12月13日(火)

メイクアップ講座

門野 倍美 キ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 ▲ 4名 会 会員無料／一般500円 受 無料

持ち物: 鏡、眉用メイクアップ料(ツール含む)

2回完結で開催するメイクアップ講座の前編。メイク用品の目的と効果、好感度を上げるメイクアップ法をご紹介します。マスク着用時の眉メイクを実践レッスンします。後編は実践レッスンを中心に行います。



EAST 3F コミュニティールーム

12月1日(木)・4日(日)・15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 認定カリリスト

1日/①13時～14時 ②14時30分～15時30分

4日/14時30分～15時30分

15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

胸部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)



EAST 3F コミュニティールーム

12月4日・18日(日)

料理がもっと美味しくなる! 包丁選びとお手入れ講座

藤田 稔 コミュニティールーム第1・第3日曜日出店、藤田金物店 店主

13時～14時

▲ 6名 会 無料 受 無料

食材の美味しさは、包丁の切れ味で決まることをご存じですか。切れ味の悪い包丁で食材を切ると、旨味を逃すだけでなく、苦みや雑味が増加することもあるそうです。この講座では世界中でも人気の「日本の包丁」の選び方とお手入れの方法をお伝えいたします。ご希望の方にはご自宅の包丁の無料鑑定もいたします。



EAST 3F コミュニティールーム

12月6日(火)

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。



EAST 3F コミュニティールーム

12月7日・21日(水)

北欧ゆかりの編み物・ノールビンディング教室

金原 きぬ代 手紡ぎ毛糸屋 かなのい

13時～16時 ▲ 5名 会 会員無料／一般500円

受 5,200円 (専用針をご持参の方は4,000円) ※受講2回目以降の方は3,500円

ノールビンディングとは、北欧に古くから伝わる伝統的な編み物の技法です。編み地はしっかり厚手に仕上がり、穴が開いてもほつれにくい実用的な編み方です。初めての方にはリストウォーマーを題材に基礎を学んでいただき、経験者の方には、その後のサポートをします。※初めての方の毛糸は講師が用意します。針販売あり。サイズ: 9×12cm程度のリストウォーマー



EAST 3F コミュニティールーム

12月9日(金)

トールペイント

鈴木 さかえ アメリカンハンディクラフト学院講師 日本デコラティブペインティング協会講師

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、ジェネシスオイル、オイル、陶磁器用など。)

お申込・お問い合わせ TEL: 090-7913-4566(鈴木)



EAST 3F コミュニティールーム

12月11日・25日(日)

表装教室

筒井 俊雄 コミュニティールーム 第2・4日曜日出店 美術表装 彩古堂 店長

▲ 12時30分～15時 ②15時30分～18時 ▲ 5名/各回

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教えます。※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 (筒井)



EAST 3F コミュニティールーム

12月14日(水)

オリジナルローズタッセルのバッグチャーム

清水 澄子 関日本余暇文化振興会ワイヤーレースジュエリーモードジュエリーメイキング認定講師

①10時～11時 ②11時30分～12時30分

▲ 6名/各部 会 会員無料／一般500円 受 3,000円

ワイヤーで可愛く飾った型型の天然石メノウと、数十種類の中から好きなタッセルやチャームを組み合わせて、クリスマスプレゼントにもぴったりなバッグチャームを作ります。ローズマスコットは着脱自由なので、取り外して他のものにつけることもできます。



