

HOSHIGAOKA TERRACE COMMUNITY ROOM NEWS

2023

1
January

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 コミュニティルーム

1月4日(水)

北欧ゆかりの編み物・ノールビンドニング教室

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) ※ご受講2回目以降の方は3,500円

ノールビンドニングとは、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 コミュニティルーム

1月5日・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 認定カリリスト

5日/①13時～14時 ②14時30分～15時30分

19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
優しい動きと深呼吸をイメージした胸郭呼吸で背骨をほぐし、四肢のバランスを整えます。首、肩、腰、股関節などの痛みの緩和が期待できます。

お申込・お問い合わせ TEL:090-7752-1217(木村)



星が丘周辺

1月8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

名谷 紫央 ランニングショップinterlaken インストラクター

9時～11時30分 集合:WEST1F トレックバイシクル前(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1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



EAST 3F コミュニティルーム

1月10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 コミュニティルーム

1月12日(木)

刺さないウロコ美容鍼+美容灸

井上 裕子 女性と子どもの鍼灸サロン「鍼助」代表

10時30分～12時 ▲ 10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)

20代から70代まで、それぞれのお顔の悩みにこたえる効果抜群の美容鍼灸。

小じわ・たるみ・くすみ・お肌の乾燥の女性の方々におすすめの講座です。

ご自宅でご使える美容鍼灸の販売もあります。



EAST 3F コミュニティルーム

1月13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会員

10時30分～13時 持ち物:デコレーション、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)



EAST 3F コミュニティルーム

1月15日・29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 コミュニティルーム

1月5日・26日(木)

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～11時15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

丸くならない背中を伸ばし、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ぴ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。



EAST 3F コミュニティルーム

キッズ講座

★☆☆

1月7日(土)

私がアナウンサー、素敵なお香りをレポートしよう!

村瀬 寛美 フリーアナウンサー(子ども話し方教室)主宰

金子 みゆき アロメインストラクター(香りの教室)

10時30分～12時30分 持ち物:筆記用具

▲ 10名 15才以下のお子様 会 会員無料／一般500円 受 2,500円

番組風にキッズアナウンサーになって、発声練習やリハーサルをしてから、自分で作ったスプレーについてレポートします。

後半の発表タイムは、保護者の方も入室できます。※30mlの自作のスプレー持ち帰り



EAST 3F コミュニティルーム

1月8日・22日(日)

表装教室

筒井 俊雄 コミュニティルーム 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 コミュニティルーム

1月11日(水)

メイクアップ講座 後編

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、いつもお使いのメイクアイテム(あれば) ※いつものメイクでお越し下さい

フェイスプロポーションに基づいたメイクアップの基本講座実践編。

いつものメイクからほんの少し工夫するだけで、好感度がぐんとアップします。

前編に参加していない方でもご受講いただけます。



EAST 3F コミュニティルーム

1月12日・26日(木)

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

12日/13時～14時15分 26日/11時45分～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、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 コミュニティルーム

1月13日(金)・21日(土)・27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(しぶく)」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 コミュニティルーム

1月15日(日)

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

14時30分～15時30分

▲ 7名 会 会員無料／一般500円 受 1,500円

持ち物:ヨガマット又はバスタオル・飲み物

優しい動きと深呼吸で内側からほぐすことで、硬くなっている身体がラクになります。肩甲骨と背骨を解剖学上のあらゆる方向に動かします。

お申込・お問い合わせ TEL:090-7752-1217(木村)



