

HOSHIGAOKA TERRACE
COMMUNITY ROOM NEWS

2023

5
May

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

5月2日・9日・16日(火)・26日(金)

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 単発レッスン2,000円 月3回月謝制4,500円(3レッスン分)

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

5月7日・21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

5月7日(日)・10日(水)・18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

7日/14時30分～15時30分

10日/①13時～14時 ②14時30分～15時30分

18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

5月8日(月)

基本のメイクアップ ～後編～

門野 倍美 キレイとゲンキを応援するビューティディレクター

10時～11時30分 ▲ 4名 会 会員無料／一般500円 受 無料

持ち物:メイクアップ化粧品・ツール・鏡 ※いつものメイクでお越し下さい。

いつものメイクをほんの少し工夫するだけで、ぐんと好感度がアップします。

明日から使えるちょっとしたコツをレッスンしましょう。

※前編に参加いただけなかった方でも、ご受講いただけます。



EAST 3F コミュニティールーム

5月11日・25日(木)

コア美人ヨガ

額綱 桃子 全米ヨガアライアンスRYT500、フィジカルトレーナー

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。



星が丘周辺(自動車学校)

OVERSEA

5月13日(土)

基礎基本を学ぼう！ロードバイクの正しい乗り方

伊藤 透 オルカサイクリングスクール代表

7時～8時30分 集合:星が丘自動車学校コース内

▲ 10名 / 各コース 18歳以上の男女 持ち物:ロードバイク・ヘルメット

受 Basic 2,750円 Advance 3,850円 ※事前振込み

これからロードバイクに乗り始める方に、安全かつ快適に乗るための技術をお伝えします。操作技術と共に、安全な公道の走り方を習得しましょう！※ジュニアの見学もお気軽にお越し下さい。

※お申込みや詳細はこちらから



EAST 3F コミュニティールーム

5月15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: 4,000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

植物園 ～みんなの植物案(がく)～

下総 勝義 植物園長

10時30分～12時 集合:WEST1F トレックバイシクル前(ユニクロ階下)

▲ 20名 会 無料 受 無料(東山動物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。植物園の日特別企画として植物園長の案内で、園内を楽しみます。東山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。

5月4日(木・祝)



メタセコイア

EAST 3F コミュニティールーム

毎週水曜日・金曜日・日曜日

大人に人気の華墨書道教室

山田 陽水 書道講師歴37年

水・金曜日:①17時～18時 ②18時～19時

日曜日:①②9時～11時満席 ③11時～12時

《月謝》(昇段級誌代含む)

・小学3年生から中学生 7,600円

・高校生から一般の方 8,350円

毛筆・ボールペン字
自由選択可

【インターナショナル書道】第1日曜日:17時～18時30分

Calligraphy class for foreigners

外国人の方に書道を体験していただく講座

1回2,000円

【書道専科】第3日曜日:17時～18時30分

書道有段者の方対象

展覧会の作品制作・毎月の条幅(漢字・近代文書)

1回3,000円

上記各教室についてのお問い合わせ TEL:090-8552-3838(山田)



EAST 3F コミュニティールーム

5月11日・25日(木)

背中美人ヨガ

額綱 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。



EAST 3F コミュニティールーム

5月12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

▲ 6名 会 会員無料／一般500円 受 3,000円

持ち物:テーブル敷物、エプロン、手拭き、持ち帰り用袋、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

5月14日・28日(日)

表装教室

簡井 俊雄 コミュニティールーム、第2・4日曜日出店 美術表装 彩吉堂 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(簡井)



EAST 3F コミュニティールーム

5月19日(金)

紅茶教室Ⅰ ～ブリティッシュスタイル～

奥村 裕美子 日本リビングコーディネート協会代表

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 4,400円

初心者の方を中心に、イギリスの紅茶文化を基礎から学べる講座です。

レッスンの終わりには、紅茶を楽しみながら情報交換できる素敵なティータイムも

ございます。*第3金曜日2024年2月まで(8月はお休み)開催予定。

*ご希望の方には7割以上の出席で修了証をお渡しします。



EAST 3F コミュニティールーム

アフタヌーンティー講座Ⅰ

奥村 裕美子 日本リビングコーディネイト協会代表

13時～14時30分 持ち物:筆記用具

▲ 8名 会 会員無料／一般500円 受 6,600円

イギリスの紅茶文化を学ぶ講座。アフタヌーンティー・パーティの開催手順まで含めてお伝えします。レッスンの終わりにには、紅茶を楽しみながら情報交換できる素敵なティータイムもご紹介します。*第3金曜日2024年2月まで(8月はお休み)開催予定。
*ご希望の方には7割以上の出席で修了証をお渡しします。



5月19日(金)

EAST 3F コミュニティールーム

免疫アップヨガ

瀬織 桃子 全米ヨガアライアンスRYT500、リンパセラピスト

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

殺菌効果があると言われる「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。



5月20日(土)

星が丘周辺

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 トレックバイシクル前(ユニクロ階下)

▲ 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。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をご購入(任意)いただき、お楽しみください。



ホットリップス

5月20日(土)

EAST 3F コミュニティールーム

蒸留体験しながらbeauty化粧水レッスン

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 2,800円

ご好評いただいているスキンケアのレッスン。今回は、蒸留体験をしてフレッシュな香りのスプレーを作ります。また、アロマを使った化粧水もお作りいただけます。アロマの知識を学びながら、体に心に良いこと始めてみませんか?

内容量:芳香蒸留水30ml、化粧水100ml



5月22日(月)

EAST 3F コミュニティールーム

DEAR FRIENDS PRODUCE

麹菌×納豆麹のW発酵! 納豆麹講座

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

10時30分～11時15分

▲ 8名 会 無料 受 2,500円 持ち物:筆記用具

納豆と麹、ふたつの発酵食品を同時にとることができる「納豆麹」の作り方講座。

ごはんのおともや冷奴、うどんのトッピングにも使える万能な一品で、トモカフェ店頭でもすぐに売れる人気商品です。常備菜としても重宝な、納豆麹の魅力に触れてみませんか? ※生米麹100gのお土産付き



5月23日(火)

EAST 3F コミュニティールーム

マンドゥバッグを作ろう

浅野 瑞穂子 AJBジュエリーバッグ®協会認定講師Chez Mirurii主宰

10時30分～12時

▲ 4名 会 会員無料／一般500円 受 5,000円 持ち物:布用はさみ

餃子(マンドゥ)に似た形で、韓国で人気のマンドゥバッグ。web予約サイトの画像から、好きなヤーンの色を選び、お申込みフォーム「その他」にご記入ください。※材料手配の都合で、色の変更をお願いする場合がございます。バッグに飾れるリボンやツィリー付き。※サイズ:横30cm×縦20cm×マチ12cm(持ち手含まず)



5月29日(月)

EAST 3F コミュニティールーム

トロッケンクラッツ ～ブルーローズのガーデンリース～

籠橋 由起 トロッケンクラッツ認定講師

13時～15時 ▲ 8名 会 会員無料／一般500円 受 5,300円

持ち物:ラジオープンチ お持ち帰り用袋

木の実とブルーのアーティフィシャルローズ、プリザードのユーカリの葉などをアレンジして、春・初夏のお庭をイメージしたリースを作ります。ドイト、オーストリア発祥のトロッケンクラッツの技法で作って楽しんでいただけます。※サイズ:直径約25cm



5月31日(水)

EAST 3F コミュニティールーム

ここにもライブラリー ～図書館の本がやってきます～

絵本などの閲覧・貸出 10時～12時

名古屋市鶴舞中央図書館の絵本などが、星が丘テラスにやってきます! 名古屋市図書館共通貸出券をお持ちいただければ、本を借りていただけます。本の返却は次の開催日か、お近くの図書館でご返却ください。※毎月第1・第3水曜日に開催。第1水曜日は、司書来館日、どちらの日も本の閲覧・貸出あり。



※表記されている費用はすべて税込のみです。※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。
※定員のある講座は必ずご予約を下さい。※キャンセルは3日前までお願いいたします。 ※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 会員……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ことです。
※受講料は、現金または各種クレジットカードでお支払いができます。

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)



5月20日(土)

EAST 3F コミュニティールーム

アンガーマネジメント～叱り方入門講座～

酒井 あきこ

日本アンガーマネジメント協会
アンガーマネジメントファシリテーター

13時30分～15時

▲ 8名 会 会員無料／一般500円 受 3,300円

持ち物:筆記用具

家庭や職場などで、ついつい感情的になってしまうことはありませんか?
「アンガーマネジメント」に基づいたNGな言葉や態度を知ることで、あなたの想いが伝わる叱り方を学びましょう。



5月22日(月)

EAST 3F コミュニティールーム

It's 書time

松崎 青澪 毎日書道会審査員 中部日本書道会審査員 福心書道会評議員

14時～15時30分

持ち物:書道用品 墨、紙、筆(大筆、小筆)、下敷、文鎮

※お持ちでない方はお分けさせていただきます。

▲ 6名 会 会員無料／一般500円 受 3,200円 (色紙込み)

日々の生活の中に、書を通じて自分と向き合う時間を作ってみませんか?

丁寧に墨を磨り、筆を持ち、自由に書いてみましょう。It's 書time! 1回完結講座です。



5月23日(火)

EAST 3F コミュニティールーム

かすみ草と白いお花のボールリース

徳山 恵子

アトリエ・ウルズ主催
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

▲ 8名 会 会員無料／一般500円 受 5,000円 サイズ:直径18cm

かすみ草と白いお花だけで作る、ナチュラルな雰囲気ボール型リース。

カーテンレールや照明に吊るしたり、天井に取り付けても素敵です。

リーススタンド(600円)のご用意もできますので、ご希望の方は、予約の際に『その他』欄にご記入下さい。



5月31日(水)

EAST 3F コミュニティールーム

無料体験日 5月6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30分～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)

ランニングが一番気持ちいい季節の到来です!

土曜の朝7:30から1時間、ランニングを始めませんか?

健康・ダイエットのために始める方、これからマラソンにチャ

レンジする方、どなたでも入会出来ます。経験豊かなコーチ陣

と朝活OBサポーターがお待ちしております。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。

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。



開催予定日: 5月6日・13日・27日、6月10日・17日・24日

7月1日・8日・22日、8月5日・12日・19日 ※9月以降は随時ご案内いたします。

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。)