

HOSHIGAOKA TERRACE COMMUNITY ROOM NEWS

2023

4
April

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

4月2日・16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 穂 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

4月2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 / 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)



EAST 3F コミュニティールーム

4月4日・11日・18日(火)・28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

4月6日・20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

6日/①13時~14時 ②14時30分~15時30分

20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)



EAST 3F コミュニティールーム

4月8日(土)

仕覆教室

岩田 幸子 仕覆講師、加賀の指ぬき講師

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.sachi141@docomo.ne.jp(岩田)



EAST 3F コミュニティールーム

4月9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

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

4月10日(月)

基本のメイクアップ前編

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。

好感度を上げるメイクアップ基本講座の前編です。メイクアップの基本とメイクアップ料の効果的な使い方の講義の後、眉の描き方を実践でレッスンします。後編は好感度を上げるメイクの実践レッスンを行います。



EAST 3F コミュニティールーム

DEAR FRIENDS PRODUCE

4月12日(水)

今日から始まる甘酒講座

早川 友子 同会社DEAR FRIENDS代表、TOMO CAFFE 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

日々の生活に趣や甘酒を取り入れてみませんか?

ご自宅でも簡単にできる甘酒の作り方を実演形式でお伝えします。

お料理での活用法もご紹介いたしますので、甘酒が苦手な方にもおすすめです。

※生米麹100gのお土産付き



EAST 3F コミュニティールーム

4月13日・27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

丸くなりちな背中を伸ばし、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。



EAST 3F コミュニティールーム

4月13日・27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。



EAST 3F コミュニティールーム

4月14日(金)

トールペイント

鈴木 さかえ アメリカンハンドクラフト学院講師、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:テールペイント、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)



星が丘ボウル

4月15日(土)

免疫アップヨガ

額綱 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 開催場所:ワークラウンジ(星が丘ボウル正面向入口入ってすぐ)

▲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。



星が丘周辺

4月15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(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、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

4月17日(月)

It's 書time

松崎 青漣 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、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。



