

HOSHIGAOKA TERRACE COMMUNITY ROOM NEWS

2023

6
June

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

6月1日(木)

花絵の体験レッスン

武田 貴子 フラワー教室 ローズブーク主宰

10時～12時 ▲6名 会 会員無料／一般500円

受 8,800円

額に立体的に花を飾る「花絵」の体験レッスンです。プリザーブドフラワーとアーティフィシャルフラワーを使って制作します。体験レッスンの後、全6回のコースレッスンを受講することで花絵の技術を習得することができます。ディプロマ取得も可能です。

(認定試験あり) サイズ:縦21.5cm×横27.5cm



EAST 3F コミュニティールーム

6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 認定カキラリスト

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と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

6月6日・13日・20日(火)・23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回謝礼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

6月8日・22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、しっかりと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

6月8日(木)

It's 書time

松崎 青蓮 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:書道道具一式

※お持ちでない方はお貸しいたしますのでお気軽にお越しください。

▲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。



星が丘周辺(自動車学校)

2023年

6月10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

6月12日(月)

基本のメイクアップ～前編～

門野 倍美 ケイ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40分 ▲4名 会 会員無料／一般500円 受 無料

持ち物:眉用化粧品・ツール・鏡 ※いつものメイクでお越し下さい。

好感度をアップするメイクの基本講座。ほんの少しコツを覚えるだけで、明日からのメイクが変わります。前編となるこの講座では、メイクアップ化粧品の使い方やプロポーションのレクチャーの後、眉の描き方の実践レッスンを行います。



EAST 3F コミュニティールーム

6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

6月5日(月)

スモークツリーのバスケットアレンジ

河合 由恵 Yueフラワーデザイン教室主宰、フロールエパーウェブコンテスト受賞

10時30分～12時 持ち物:花切りはさみ(キッチンハサミ)、お持ち帰りの袋

▲8名 会 会員無料／一般500円 受 5,500円

スモークツリーの季節がやってきます!ふわふわもふもふのスモークツリーを使ったバスケットアレンジメントを作りましょう。そのままドライフラワーにもなり、しばらく楽しめます。サイズ:横幅約30cm キャンセルは前日の午前中まで それ以降は受講料を頂き作品をお渡しさせていただきます。



EAST 3F コミュニティールーム

6月7日(水)

シフォンフラワーネックレス&ピアス(イヤリング)

清水 澄子 朝日本余暇文化振興会ワイヤーレスジュエリーモード

ジュエリーメイキング認定講師

①13時～14時 ②14時30分～15時30分

▲6名/各部 会 会員無料／一般500円

受 2,500円/ネックレス 1,500円/ピアス(イヤリング)

3,000円/ネックレス&ピアス(イヤリング)セット

ふわふわのシフォンフラワーを使い、爽やかな初夏にぴったりのアクセサリーを作りましょう。

シフォンフラワーの色は、5種類の中から当日お選びください。ネックレスのサイズ:約50cm



EAST 3F コミュニティールーム

6月8日・22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

6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、お手持ちの絵の具と筆(あれば)

▲6名 会 会員無料／一般500円 受 3,000円

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

6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

6月14日(水)

フィンランドの森に憧れて

小林 良子 リース作家

10時30分～12時

▲5名 会 会員無料／一般500円 受 3,500円

「フィンランドの森」の写真集を眺めてから、プリザーブドフラワーや木のなどを使って思い思いの森をイメージしたリースを作りましょう。爽やかなブルーのリボンがポイントです。

完成サイズ:直径約15cm ※保存箱付き



