

HOSHIGAOKA TERRACE
COMMUNITY ROOM NEWS2023
9
September

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

毎週水曜日・金曜日・日曜日

大人に人気の書道教室 親子で受講歓迎

山田 陽水 書道講師歴37年

【大人に人気の墨華書道教室】

水曜日：①17時～18時 ②18時～19時

金曜日：①18時～19時 ②19時～20時

日曜日：①9時～10時 ②10時～11時 ③11時～12時 ▲10名／各部

《月謝》(昇段級証代含む)

・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

振替は事前予約

にて可

【インターナショナル書道】第1日曜日：17時～18時30分

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

展示会の作品制作・毎月の条幅(漢字・近代文書)

1回3,000円

お申込・お問い合わせ TEL:090-8552-3838(山田)



星が丘周辺(自動車学校)

2023年9月

9月2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 ※お申込み

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 詳細は

得しましょう！※会場の都合により、休講となる場合がございます。 こちらから



EAST 3F コミュニティールーム

9月3日・17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

9月3日(日)・7日・21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 認定カリラリスト

3日：14時30分～15時30分

7日：①13時～14時 ②14時30分～15時30分

21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

解剖学メカニズムによる正しい呼吸と動きで身体の痛みや緊張が軽減され

楽になります。

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

9月5日・12日(火)・22日(金)・26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 単発レッスン2,000円 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

9月7日(木)

カーリーサークルバッグ

武田 貴子 フラワー教室 ローズブーケ主宰

10時～12時 ▲4名 会 会員無料／一般500円

受 6,000円

うずまき状に編まれたカゴバッグにカラーやスカピオサ、小花などのアーティフィシャルフラワーを溢れるようにアレンジします。

サイズ：横36cm×奥行18cm×高さ26cm



EAST 3F コミュニティールーム

9月8日(金)・16日(土)・22日(金)

仕覆教室

岩田 幸子 仕覆講師、加賀の指ぬき講師

※9月8日(金)は満席

14時～16時30分

キャンセル待ち受付中

▲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

9月11日(月)

メイクの基本 きれいのバランスを身につけよう！

門野 倍美 キレイとゲンキを応援するビューティーディレクター

10時～11時30分 ▲4名 会 会員無料／一般500円 受 無料

持ち物：鏡・メイクアップ化粧品・ツール

いつものメイクがほんの少しの工夫で一気に好感度アップ。

フェイスプロポーションに基づいたバランスメイクを実践レッスンします。

普段通りのメイクでお越しく下さい。



EAST 3F コミュニティールーム

9月4日・10月2日(月)

トートバッグを作ろう～2Dayレッスン～

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

9月4日：10時～13時 ▲4名 会 会員無料／一般500円

10月2日：10時～12時30分 受 15,000円(2回分) 持ち物：メジャー、はさみ

塩ビのテープを専用のネットに通して作るジュエリーバッグ®。

2回講座で、トートバッグを作成します。バッグの色はHP画像①～⑥よりお選び頂

きその他欄にご記入ください。持ち手は1回目の講座の時にお願いください。

サイズ：幅底22cm×幅口30cm×高さ23cm×マチ10cm



EAST 3F コミュニティールーム

9月6日(水)

膝痛改善教室

大島 いち オルカパーソナルジム 所属トレーナー

13時30分～14時30分

▲6名 会 会員無料／一般 500円 受 1,500円

持ち物：動きやすい服装・飲み物・タオル

普段の日常生活の中で膝に違和感や痛みを感じている方や、これから予防をしたい方にもおすすめの講座です。一人一人の状況に合わせた改善方法をお伝えします。

※医療的な改善ではありませんのでご注意ください。



EAST 3F コミュニティールーム

9月8日(金)

トールペイント

鈴木 さかえ アメリカンハンドイクラフト学院講師、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

▲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

9月10日・24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、展示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

9月11日(月)

あじさいのスワッグ

山崎 泰子 NHK文化センター講師 農林水産大臣賞受賞

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 5,500円

市場から直送で届いたシックな秋色アジサイを使ったスワッグを作ります。

そのままドライフラワーとして飾ることもできます。※最低催行人数2名

※キャンセルは3日前まで、それ以降は受講料を申し受け、作品をお渡しさせていただきます。サイズ：横幅25cm×長さ45cm



EAST 3F コミュニティールーム

9月13日(水)

秋色のリース

小林 良子 リース作家 講師歴14年

10時30分～12時

▲ 5名 会 会員無料／一般500円 受 3,500円

秋色のブリザードフラワーや木の実を小さな輪にぎゅっと詰め込んだ、シックなリースを作ります。
完成サイズ:直径約15cm ※リースの保管用箱付き



EAST 3F コミュニティールーム

9月14日・28日(木)

背中美人ヨガ

瀬瀬 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

丸くなりがちな背中を伸ばし、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

9月15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イト協会代表

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、紅茶とスコーン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

9月16日(土)

免疫アップヨガ

瀬瀬 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

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。



EAST 3F コミュニティールーム

9月18日(月・祝)

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

9月23日(土・祝)

ウォーキングから始めるジョギング教室

小栗 裕子 ランニングスクールフロッグ所属コーチ

9時～10時 ▲ 10名

会 会員無料／一般500円

受 2,000円 持ち物:動きやすい服装

「まずはウォーキングから始めたい方必見!正しい姿勢や、「歩く」と「走る」の違いを知らない、膝の痛みやケガの原因になることもあります。安全な歩き方やジョギングの始め方をお伝えする、60分の基礎講座です。



EAST 3F コミュニティールーム

9月27日(水)

It's 書time

松崎 青連 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

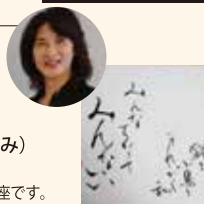
持ち物:書道道具一式

※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。



EAST 3F コミュニティールーム

9月13日(水)・25日(月)

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 持ち物:専用針

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技法。『かなのい』の手紡ぎ毛糸を使って基礎を学び、リストウォーマーを編みましょう。経験者の方にはサポートをします。単発レッスンですでお気軽にご参加下さい。※初めての方の毛糸は講師が用意します。
サイズ:約9cm×12cm



EAST 3F コミュニティールーム

9月14日・28日(木)

コア美人ヨガ

瀬瀬 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30分～12時45分

▲ 7名 会 会員無料／一般500円 受 1,500円

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

9月15日(金)

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30分～15時 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、紅茶とスコーンなど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。



星が丘周辺

9月16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。



オケラ

EAST 3F コミュニティールーム

DEAR FRIENDS PRODUCE

9月19日(火)

醤油麴の美味しい使い方

早川 友子 合同会社DEAR FRIENDS 代表、TOMO CAFE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

米麴を醤油に漬けて熟成・発酵させた醤油麴は、少量でしっかりとした味が付き、香ばしい香りが立つのが特徴です。身体にいいと聞けれど使ったことがない、活用法が分からないという方に醤油麴の効果やおすすめ使い方をお伝えします。
※生麴100gのお土産付き



EAST 3F コミュニティールーム

9月25日(月)

リラックスするアロマワックスバー

金子 みゆき NARD JAPAN アロメインストラクター

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

アロマワックスバーとは火を使わずに楽しめるアロマキャンドルです。リラックスする精油を勉強し、その中からお好きな精油とドライフラワーを使って作ります。
楽しみながら香りの飾りを作しましょう。
サイズ:直径約10cm



EAST 3F コミュニティールーム

9月6日・20日(水)

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願います。 ※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 マーク……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。

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場合がございます。)

