

# HOSHIGAOKA TERRACE COMMUNITY ROOM NEWS

2023

10  
October

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

山田 陽水 書道講師歴37年

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

《月謝》・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

お申込・お問い合わせ TEL:090-8552-3838 (山田)



## EAST 3F コミュニティールーム

10月1日・15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

10月1日(日)・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認定カリリスト

1日：14時30分～15時30分

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

解剖学メカニズムによる優しい呼吸と動きで身体の痛みや緊張が軽減されるようになります。

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

10月3日・10日・17日(火)・27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

10月4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、これから予防をしていき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

10月5日(木)

## 花絵コースレッスン

武田 貴子 フラワー教室 ローズブーク主宰

10時～12時 ▲4名 会 会員無料／一般500円

受 コースレッスン(全6回) 22,000円／1回

額に立体的に花を飾る「花絵」のレッスンです。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。全6回の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)



## 星が丘周辺

10月7日(土)

## 植物園 ～みんなの植物楽（がく）～

永田 孝 森の賢者

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(小雨決行)、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。森の賢者の案内で「タネ」を探して植物園内を散策します。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

10月8日・22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)のちよとした作品を、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)



## 星が丘周辺

10月11日(水)

## 植物園アドバイザーと気まぐれ散歩

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

10月11日(水)・28日(土)

## 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 持ち物：専用針

受 5,200円／1回 (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。経験者の方にはその後のサポートをします。単発レッスンですの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

10月12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ばいに呼吸を深めながらコア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

10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

11時30分～12時45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

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

10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：テーブル敷物、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、詳しくは講師まで。(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

10月15日(日)

## 書道パフォーマンスにチャレンジ～1day講座～

山田 陽水 書道講師歴37年

17時～18時30分

▲4名 受 2,000円(用紙・道具レンタル込み)

机サイズの大きな紙に漢字や詩を大筆で書きましょう。

お申込・お問い合わせ TEL:090-8552-3838 (山田)



