

HOSHIGAOKA TERRACE
COMMUNITY ROOM NEWS

2024

2
February

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

2月1日(木)

国産はちみつを使った果実漬け体験

館 央貴 養蜂家

10時30分～12時 8名 会 会員無料／一般500円

受 3,000円 持ち物:筆記用具、お手拭き

三重県桑名市で大元元年創業の館養蜂場本店のはちみつ講座。6種の国産はちみつをテイスティングいただき、お好みのはちみつと旬の果物を漬け込む「国産はちみつの果実漬け」を作り、お持ち帰りいただきます。※容量約300ml



EAST 3F コミュニティールーム

2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 認定カリリスト

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

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

2月2日(金)

レザーフラップのポシェットを作ろう

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

13時～16時 4名 会 会員無料／一般500円

受 6,500円 持ち物:かぎ針7号

専用のネットに毛糸をかぎ針で編み付け、チェーンと高級感あるレザーの蓋をつけてポシェットを作成します。化粧ポーチやスマホ、鍵なども入ります。お色はHP画像よりお選びいただき、その他欄にご記入ください。(ブランドタグは付属しません)



EAST 3F コミュニティールーム

2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

2月6日・13日・20日・27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

2月7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

持ち物:動きやすい服装・タオル・飲み物

6名 会 会員無料／一般500円 受 1,500円

日常生活の中で膝の違和感や痛みを感じている方や、これから予防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

2月8日・22日(木)

①背中美人ヨガ・②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

①10時～11時15分 ②11時30分～12時45分/各日

7名/各回 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

丸くなりかちな背中を伸ばし、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

2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

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

2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

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

2月12日(月・祝)

明日から使えるメイクの基本～好感度アップメイク～

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:メイクアップ化粧品・ツール・鏡

基本のメイクバランスを身に付け、ほんの少し工夫をするだけで、明日からのメイクが変わります。フェイスプロポーションのご紹介とワンポイント実践レッスン。いつものメイクをしてお越しください。



EAST 3F コミュニティールーム

2月14日(水)

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)※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。各日1day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

2月16日(金)

紅茶教室 I ～プ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、植田ラティス オーナー

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 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。



EAST 3F コミュニティールーム

2月16日(金)

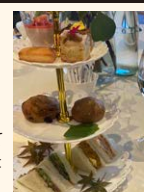
アフタヌーンティー講座 I

奥村 裕美子 日本リビングコーディネート協会代表、植田ラティス オーナー

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。



星が丘周辺

2月17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(小雨決行)、飲み物

星が丘テラスと植物園が連携して、植物の魅力を知り、植物園を楽しむための講座です。植物についての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。



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)

2月17日(土)



EAST 3F コミュニティールーム

テーブルスタイル茶道

高島 美由紀 樟の会 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)

2月19日(月)



EAST 3F コミュニティールーム

It's 書time

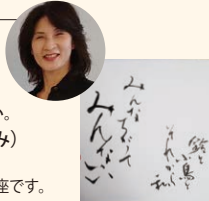
松崎 青蓮 毎日書道会審査員 中部日本書道会審査員 福心書道会評議員

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。

▲8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。

2月19日(月)

EAST 3F コミュニティールーム

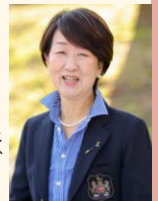
DEAR FRIENDS PRODUCE

優しい甘さが広がる!【発酵あんこ講座】

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

小豆と米麴だけで作るからだに優しいあんこです。優しい甘さが広がるあんこを、砂糖を使わずに作るができます。むくみや冷え、便秘改善にも期待大! 寒くなるこれからの季節にいかがでしょうか？
※生米麴100gのお土産付き

2月23日(金・祝)

EAST 3F コミュニティールーム

ナチュラルビューティをアロマで目指そう

金子 みゆき Aroma & Herb fairyroom NARD JAPANアロマインストラクター

10時30分～11時30分 持ち物：筆記用具

▲8名 会 会員無料／一般500円 受 2,800円

お悩みの肌トラブルにおこたえる、さまざまな精油を選びます。
使うオイルもこだわりのオーガニックオイル、今、話題のフェムテックアイテムにもなります。お悩みが多いほど楽しめる講座になります。

2月26日(月)

EAST 3F コミュニティールーム

lulu Bio

【美容薬膳講座】試食とお土産付き

高井 ちはる Rela鍼灸接骨院代表 国際中医薬膳師

13時30分～15時 持ち物：筆記用具

▲12名 会 無料 受 2,000円

鍼灸接骨院を経営し、薬膳最高位の資格を持ちミスユニバースなどの講師でもある「高井ちはる」から直接学べる薬膳基礎講座。るビオにて発売中のCHI_HARUオリジナル「美容参鶏湯」「よもぎ蒸し風呂」のお土産と「プロテインキューブ」の試食付き!(3,300円相当)



2月28日(水)

EAST 3F コミュニティールーム

みんな大好きミモザのリース

河合 由恵 Yueフラワーデザイン教室主宰、フローエバーコンテストウェブコンテスト受賞

10時30分～12時30分

持ち物：花切りハサミ、持ち帰り用の袋

▲8名 会 会員無料／一般500円 受 5,800円

3月8日はミモザの日です。幸せの花といわれるミモザとユーカリでドライフラワーにもなるリースを作りましょう。サイズ：直径約30cm



2月29日(木)

EAST 3F コミュニティールーム

ミモザのスワッグ

山崎 泰子 NHK文化センター講師、農林水産大臣賞受賞

13時30分～15時

▲8名 会 会員無料／一般500円 受 5,500円

黄色のお花がかわいいミモザをたっぷり使って、春のスワッグを作ります。初めての方もお気軽にご参加ください。※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。



Instagram

2月29日(木)

EAST 3F コミュニティールーム

毎週水曜日・日曜日

大人の書道教室 華墨Hanasumi

山田 陽水 創玄書道会洪福社員

水曜日：①17時～18時 ②18時～19時

日曜日：①9時～10時 ②10時～11時

《月謝》中学生7,750円・高校生から大人の方8,350円

昇段級証代・毛硬筆手本代を含む

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

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。



2月7日・21日(水)

EAST 1F エポスカードセンター奥/WEST B1F

ディズニーキャラクターの衣装の再現と
ピンワークで作った
ウェディングドレスの展示会

1月24日(水)～2月13日(火)

椋山女学園大学 生活科学部 生活環境デザイン学科
授業名「ファッションプレゼンテーション」

EAST 1F エポスカードセンター 10時～20時

WEST B1F 10時～19時30分 (時間内自由にご覧ください)

椋山女学園大学生活環境デザイン学科の学生が「ファッションプレゼンテーション」の授業で制作した1/2サイズのディズニーキャラクターの衣装を展示。ディズニーの世界がそのまま再現されています!同時展示の実物大のウェディングドレスは、布の縫製を行わずにピンで留めて制作。装飾や小物にまでこだわった学生の作品を、ぜひ細部までご覧ください。



星が丘周辺

無料体験日 2月3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)

土曜の朝7時30分から1時間、ランニングを始めてみませんか?

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：2月3日・17日・24日、3月2日・9日・16日

※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、それ以降のキャンセルは材料費を申し受ける場合があります。※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。
 ※▲マーク……定員 会 ▲マーク……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ことが
ございます。)