

# HOSHIGAOKA TERRACE COMMUNITY ROOM NEWS

2024

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・9日・16日・23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 会費無料/一般500円

☎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

4月3日・10日・17日・24日(水)

## 華墨書道教室 小学生の部

山田 陽水 創玄書道会 洪風社 会員

16時30分～17時30分

《月謝》7,600円(昇段級誌代・毛筆硬筆手本代含む)

小学1年生から小学6年生

毎週水曜日開催!新学期から新しい習い事をしませんか?正しく美しい文字が書けるよう、姿勢や筆の運び方などを基礎から指導します。

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

4月4日・18日(木)・21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 認定カキリスト

4日:①13時～14時 ②14時30分～15時30分

18日:①10時30分～11時30分 ②12時～13時

21日:14時30分～15時30分

▲7名 会費無料/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

4月5日(金)

## トールペイント～フリーレッスン～

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

10時30分～13時

▲6名 会費無料/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みでいただきます。\*材料費や持ち物については講師までお尋ねください。

お申込・お問い合わせ TEL:090-7913-4566(鈴木)



星が丘周辺

4月10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(ユニコ階下)

▲20名 会費無料 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10日・24日(水)

## 表装教室

筒井 俊雄 美術表装 彩古堂 店主

10時30分～12時30分 ▲5名

会費無料 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)のちよっとした作品を、ご自分で気軽に裏打ちできるようにいたします。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11日・25日(木)

## 背中美人ヨガ

瀬藤 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 会費無料/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11日・25日(木)

## コア美人ヨガ

瀬藤 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 会費無料/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12日(金)・20日(土)

## 仕覆教室

岩田 幸子 仕覆講師、加賀の指めき講師

14時～16時30分

▲5名 会費無料/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関する組み組、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

4月14日・28日(日)

## 表装教室

筒井 俊雄 美術表装 彩古堂 店主

①12時30分～15時 ②15時30分～18時 ▲5名/各部

会費無料 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)のちよっとした作品を、ご自分で気軽に裏打ちできるようにいたします。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15日(月)

## 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 会費無料/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)



EAST 3F コミュニティールーム

4月17日(水)

## つまみ細工を楽しみましょう!

矢野 由子 つまみ細工わん&にゃん主宰 つまみ細工作家

10時30分～12時30分 持ち物:手拭き(ウエットティッシュ等)

▲6名 会費無料 受 2,000円 ※材料費別途

つまみ細工は、古くから親しまれてきた伝統工芸のひとつです。四角い布を折りたたみ、花などを作り装飾するための技法として広まりました。ボンドを使って仕上げていくので初めての方でも大丈夫!簡単につくるコツを教えます。

お申込・お問い合わせ TEL:090-3388-5553(矢野)



EAST 1F コミュニティールーム

4月17日(水)

## マリリンフラワーのディフューザー

浅野 瑞穂子 AJBジュエリーバッグ、マリリンフラワー認定講師、Chez Mirurii主宰

13時～15時

▲6名 会費無料/一般500円 受 7,000円

持ち物:グルーガン(お持ちの方)、カッターナイフ、はさみ、定規またはメジャー  
特殊な素材の花芯や花弁を重ね合わせ、グルーガンでお花をつくります。メインのお花2輪を作成しディフューザーにします。小さなお花2輪とタッセル付き(タッセルは当日お選び下さい。)アロマオイルは付きません。サイズ:高さ24cm(ビンも含む)



EAST 1F コミュニティールーム

DEAR FRIENDS PRODUCE

4月18日(木)

## 醤油麴の美味しい使い方

早川 友子 合同会社DEAR FRIENDS 代表、TOMO CAFF Eオーナー

10時30分～11時15分

▲8名 会費無料 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、少量でしっかりと味が付き、香ばしい香りが立つのが特徴です。醤油麴の効果やおすめの使い方をお伝えします。\*生米麹100gのお土産付き \*TOMO発酵特別プレートチケット付き(特別プレートは¥1,500円でお召しあがりいただけるチケットです)



EAST 3F コミュニティールーム

表現ラボ創作教室 ～4歳から6歳対象～

橋本 有佳子 ふぁんふぁんアカデミー講師

16時30分～17時30分

▲8名 会 無料 受 3,500円 持ち物:ハサミ

毎月第3木曜開催の幼児向け表現教室です。毎回違うテーマのお話を聞いて、そこから感じる好きなものを粘土や絵画などで表現していきます。

4月のテーマは「子どもの日」です。お申込・お問い合わせ TEL:090-6582-8692(橋本)

4月18日(木)



星が丘周辺

植物園 ～みんなの植物楽(がく)～

下総 勝義 東山植物園長

10時30分～12時 集合:WEST1F トレックバイシクル前(ユニコロ階下)

▲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、園長の解説でお花見を楽しみます。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。

4月20日(土)



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

13時30分～15時

持ち物:書道道具一式

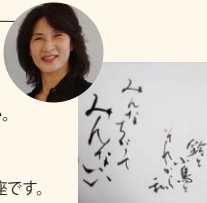
※お持ちでない方はお貸しいたしますのでお気軽にお越しください。

▲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。

4月22日(月)



EAST 3F コミュニティールーム

優しい色合わせの花束

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

▲8名 会 会員無料/一般500円 受 5,500円

優しい色合わせのおしゃれな花束を作ります。新鮮なお花に触れ、癒しの時間を過ごしませんか。市場での仕入れ状況により、花材は画像と異なる場合がございます。※キャンセルは3日前まで、それ以降は受講料を申し受け、作品をお渡しいたします。サイズ:直径約35cm



Instagram

4月26日(金)



EAST 3F コミュニティールーム

華墨書道教室 中学生以上の部

山田 陽水 創玄書道会福岡社会員

水曜日:17時30分～18時30分

日曜日:①8時30分～9時30分 ②9時30分～10時30分

③10時30分～11時30分

《月謝》中学生7,750円・高校生から大人の方8,350円

昇段級誌代・毛硬筆手本代を含む(小学生は要相談)

お申込・お問い合わせ TEL:090-8552-3838(山田)



毎週水曜日・日曜日

EAST 1F コミュニティールーム

4月3日・10日・17日・24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」のおすすめ絵本や趣味や育児本など、約300冊の本が「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の方(司書来場日は当日発行できます)は、本を借りて帰っていただけます。本の返却は、次回の開催日かお近くの図書館でご返却ください。

※4月3日は司書と保育士の来館日。絵本・子育てのことなどのご相談もお受けします。※場所は、EAST 1F コミュニティールーム(エボスカードセンター奥)です。



ここにもライブラリー Coconimo library

※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して下さい。※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 会費 受 受講料 会員とは、星が丘カードエボス・エムアイカードプラス・エムアイ友の会員様様のことで。※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。(一部講座を除く)

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。)



EAST 3F コミュニティールーム

春のパステルカラーリース

徳山 恵子 ハリススタイルのフラワー教室アトリエ・ウルズ主催

ホテルナゴヤキャッスル「クリスマスリースコンテスト2019」入選

10時30分～12時

▲8名 会 会員無料/一般500円 受 5,000円

いつもキャンセル待ちが出るほどの人気の講座です!パステルカラーの小花とユカリで、ラブリーなリースを作りましょう。生花からドライフラワーになっていく様子を楽しみながら、永く飾っていただけます。初めての方でも、ちょっとしたコツでお店で売られているような素敵なリースが出来ますよ!サイズ:直径約25cm

4月19日(金)



EAST 3F コミュニティールーム

包丁講座 ～世界が驚いた!日本伝統の技～

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 1,000円 \*家庭用包丁1本研ぎ券付き(1,300円相当)

G20大阪サミットの夕食会で使用された、肉汁が出ず旨味がそのまま味わえた「ステキナイフ」についてお話します。いつもお使いの包丁をお持ちいただければ、お手入れ法などお悩みにお答えいたします。

4月21日(日)



EAST 1F コミュニティールーム

DEAR FRIENDS PRODUCE

カレー麴講座

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

カレー麴は、カレーのルー代わりだけではなく、味の決め手にもなる発酵麹調味料です。カレーライスはもちろん、お肉の下味やスープなどのおすすめの使い方をお伝えします。※生米麴100gのお土産付き ※TOMO発酵 特別プレートチケット付き(特別プレートを¥1,500でお召し上がりいただけるチケットです)

4月23日(火)



星が丘周辺

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 トレックバイシクル前(ユニコロ階下)

▲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。

4月27日(土)



星が丘周辺

無料体験日 4月6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)

春は新しい一歩を踏み出すには最適な季節。新たなチャレンジとして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など幅広い層の方が入会されています。経験豊かなコーチ陣と朝活OBサポーターがお待ちしています。

1レッスン無料体験中!

どなたでもお気軽にご参加いただけます。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: 4月6日・13日・27日、5月11日・18日・25日、6月1日・8日・22日、7月6日・20日・27日、8月3日・17日・24日

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。)

