

HOSHIGAOKA TERRACE COMMUNITY ROOM NEWS

2024

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2日・16日(日)

包丁のおはなし～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 受 会員 一般 1,000円

*家庭用包丁1本研ぎ券付き(1,300円相当)

一宮市で創業70年を超える老舗金物屋オーナーで、永きにわたり刃物研磨の技術を受け継いでいる藤田稔が、日本伝統の技の刃物(包丁)について語ります。ご家庭で、砥石を使って砥ぐ方法やコツも伝授いたします。



EAST 3F コミュニティールーム

6月2日(日)・6日・20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

2日:14時30分～15時30分

6日:①13時～14時 ②14時30分～15時30分

20日:①10時30分～11時30分 ②12時～13時

▲7名 受 1回 会員 1,500円 一般 2,000円

持ち物:ヨガマット又はバスタオル・飲み物
深い呼吸と独自の優しい動きで背骨全体をほぐし、四肢・骨盤のバランスを整えながらが楽になります。 お申込・お問い合わせ TEL:090-7752-1217(木村)



EAST 1F コミュニティールーム

6月3日・10日・17日・24日(月)

姿勢改善エクササイズ

宮田 友紀 バレエストレッチ講師

10時30分～11時30分

▲5名 受 体験(現金のみ) 会員 1,000円 一般 1,500円

単発レッスン 会員 2,500円 一般 3,000円

回数券5回/11,000円

持ち物:ヨガマット、飲み物、動きやすい服装、靴下

ストレッチと簡単な動きのバレエ式エクササイズ。優雅なバレエレッスン曲に合わせて、インナーマッスルや骨盤底筋を鍛えましょう。

全ての動きをヨガマットの上で、リラックスした状態で行います。

初めての方や年齢的にご心配な方も安心してご参加いただけます。レッスン後には背筋が伸び、身体が軽くなるのを体感してください! まずは体験レッスン(1,000円～)からどうぞ!



EAST 3F コミュニティールーム

6月4日・11日・18日・25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 月謝制:4,500円(3レッスン分)

受 単発レッスン 会員 2,000円 一般 2,500円

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。



星が丘周辺

6月5日(水)

植物園 ～みんなの植物楽(がく)～

勢力 愛子 森の案内人(インタープリター)

10時30分～12時 集合:WEST1F トラックバイシクル前(ユニクロ階下)

▲20名 受 会員 一般 無料(東山動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。当日の観察テーマを説明した後、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

6月9日・23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

受 会員 一般 初回お試し2,000円 以降 3,000円

1ヶ月(2回)5,000円 ※材料費別途 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10日(月)

It's 書time

松崎 青漣 毎日書道会審査員 中部日本書道会審査員 輪心書道会評議員

10時30分～12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 受 会員 3,200円 一般 3,700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 book time!! 回結講座です。



EAST 3F コミュニティールーム

6月12日・26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

受 会員 一般 初回お試し2,000円 以降 3,000円

1ヶ月(2回)5,000円 ※材料費別途 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13日・27日(木)

リラクゼーションヨガ

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 受 1回 会員 1,500円 一般 2,000円

持ち物:ヨガマット、飲み物、動きやすい服装

ヨガの呼吸と瞑想には認知症予防や内臓の活性化、筋力アップやリンパの流れを促すなど、様々な効果が確認されています。リラクゼーションヨガで心と体に寄り添う時間を過ごしましょう。



EAST 3F コミュニティールーム

6月13日・27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30分～12時45分

▲7名 受 1回 会員 1,500円 一般 2,000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

6月14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

▲6名 受 会員 3,000円 一般 3,500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けます。*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

6月15日(土)

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 トラックバイシクル前(ユニクロ階下)

▲20名 受 会員 一般 無料(東山動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

6月15日(土)

仕覆教室 6月7日・28日はキャンセル待ちのみ受付

岩田 幸子 仕覆講師、加賀の指めき講師

14時～16時30分

▲5名 受 1回 会員 3,500円 一般 4,000円 ※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細み、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

テーブルスタイル茶道

高島 美由紀 権の会 テーブルスタイル茶道認定講師
10時30分～12時 6名
体験レッスン [会員] 5,000円 [一般] 5,500円
継続レッスン [会員] 4,000円 [一般] 4,500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。



6月17日(月)



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

つまみ細工 ~フリーレッスン~

矢野 由子 つまみ細工 わん&にゃんま 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 受 [会員] 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。

6月19日(水)



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

今日から始める甘酒講座

早川 友子 合同会社DEAR FRIENDS 代表、TOMO CAFE E オナー
10時30分～11時15分 受付:トモカフェ(THE KITCHEN2 1F)
12名 受 [会員] [一般] 2,000円 持ち物:筆記用具
日々の生活に麹や甘酒を取り入れてみませんか?ご自宅でも簡単にできる甘酒の作り方を実演形式でお伝えします。お料理での活用法もご紹介いたしますので、甘酒が苦手な方にもおすすめです。※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(特別プレートを1,500円でお召し上がりいただけます)

6月20日(木)



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組 受 [会員] [一般] 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。6月のテーマは「夏」です。

6月20日(木)



お申込・お問い合わせ TEL:090-6582-8692(橋本)

EAST 3F コミュニティールーム

淡水パールワイヤーネックレス ~イヤリングまたはピアスセット~

清水 澄子 財団法人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
10時～12時
8名 受 [会員] 4,300円 [一般] 4,800円
ジグボードという道具を使って作る蝶々のようなパーツと、天然淡水パールやスワロフスキーを組み合わせてネックレスを作ります。マグネットの留め具がついた長さ約60cmのロングネックレスを、短めのネックレスとブレスレットとして使うこともできる2wayデザインです。

6月24日(月)



EAST 1F コミュニティールーム

豆板醤講座

早川 友子 合同会社DEAR FRIENDS 代表、TOMO CAFE E オナー
10時30分～11時15分 受付:トモカフェ(THE KITCHEN2 1F)
12名 受 [会員] [一般] 2,000円 持ち物:筆記用具
大豆と米麹で作る豆板醤は、旨味が濃く、辛味がおだやか。やる気や食欲が落ちてしまう時には、ちょっと辛味のあるお味噌、豆板醤を使って元気をチャージしませんか? ※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(特別プレートを1,500円でお召し上がりいただけます)

6月25日(火)



EAST 3F コミュニティールーム

華墨(はなすみ)書道教室

山田 陽水 創玄書道会 洪福社員
◆小学生の部 水曜日 16時30分～17時30分
◆一般の部(中学生以上) 水曜日 ①17時30分～18時30分 ②18時30分～19時30分
金曜日 18時30分～19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:小学生7,600円・中学生7,750円
高校生以上8,350円(昇段級証代・毛筆硬筆手本代含む)

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

赤ちゃんやペットにも安全安心!
独自の光触媒コーティング「ナノゾーンコート」であらゆるお困りごとを解決! 講座ではありません



NanoZone Japan株式会社 医療施設をはじめ、学校、ショッピングモールほか多数ジャンルで全国4000件以上の施工実績あり
時間 11時～20時
お手軽&スピーディー!「ナノゾーンコート」をお手持ちのバッグや靴、スマホなどに施すことで、菌やウイルス、花粉やPM2.5などのアレルゲン物質、ニオイや汚れの元をそもそもケア。日常に存在するさまざまな有害物質がコート面に触れた瞬間に分解され、常に清潔な状態を保ちます。お見積りやご相談だけでもお気軽にお越しください。



(参考価格) スマホ550円、ハンドバッグ・靴1,100円～
ノートパソコン・ランドセル2,200円
ベビーカー3,300円



事前予約不要
当日受付、19時40分まで(大型物は要確認)

EAST 1F 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。

※6月5日は司書と保育士の来館日。絵本・子育てのご相談も受けれます。
※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



星が丘周辺

無料体験日 6月1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 30名18歳以上の男女
月額 [会員] 3,800円 [一般] 4,300円(初回のみ)
※損害保険別途必要



フロックHP

土曜の朝、少し早く起きてランニングをしませんか?コーチとサポーターがあなたのランニングライフをサポートします。これから始める初心者の方や、フルマラソンに挑戦する方もぜひご参加ください。



開催予定日:6月1日・6月8日・6月22日・7月6日・7月20日・7月27日
8月3日・8月17日・8月24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 受マーク...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。(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。)

