

HOSHIGAOKA TERRACE
COMMUNITY ROOM NEWS

2024

8

August

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

8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 認定力キラリスト

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

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からだ

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

8月2日(金)・6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 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。



EAST 3F コミュニティールーム

8月4日・18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 受 無料

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 1F コミュニティールーム

8月5日・19日・26日(月)

姿勢改善バレエエクササイズ

宮田 友紀 バレエストレッチ講師

10時30分～11時45分

受 体験 [会員] 1,000円 [一般] 1,500円※現金のみ

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

ヨガマットの上で寝ながら行うので初めての方でも安心。バレエの身体の作り方を取り入れ整った美しい姿勢を目指します。



EAST 3F コミュニティールーム

8月7日(水)

天然石プレスレット ～お子様用・大人用～

清水 澄子

(財)日本余暇文化振興会ワイヤーレースジュエリー、モードジュエリーメイキング認定講師

①10時～11時

②11時30分～12時30分

受 [会員] 大人2,500円 お子様(小学生以下)1,000円/1つ

[一般] 大人3,000円 お子様(小学生以下)1,500円/1つ

お子様用 キラキラビーズやガラスの組み合わせに、ポイントにお守りの水晶とチャームを付けます。

※おやつのお土産付き

※高学年よりお子様お一人でご参加いただけます。

大人用 数種類の天然石やコットンパールからお選びいただけます。チャームもお選びいただけます。

※お時間があれば複数作成可。

親子参加の方は、申込フォーム「その他」の欄に、お子様の学年・お子様の人数の記載をお願いします。



EAST 3F コミュニティールーム

8月8日・22日(木)

リラクゼーションヨガ

額縁 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

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

8月8日・22日(木)

コア美人ヨガ

額縁 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

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。



EAST 3F コミュニティールーム

8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会員

10時30分～13時

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

8月9日(金)

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(ユニクロ隣下)

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。

サギソウ

EAST 3F コミュニティールーム

8月11日・25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

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

8月14日・28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

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 1F コミュニティールーム

DEAR FRIENDS
PRODUCE

8月15日(木)

生姜麹講座

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

10時30分～11時30分 受付:トモカフェ(THE KITCHEN2 1F)

受 [会員] [一般] 2,000円 持ち物:筆記用具

生姜をすりおろす手間も省け、保存もきく万能調味料。生姜の豊かな風味が料理に加わり、どんなお料理とも相性抜群です! ※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)



星が丘周辺

8月17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 トレックバイク前(ユニクロ隣下)

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。



デューパンキセル

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 梅の会 テーブルスタイル茶道認定講師

10時30分～12時

体験レッスン [会費] 5,000円 [一般] 5,500円

継続レッスン [会費] 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。

お申込・お問い合わせ TEL:090-3584-5890(高島)



8月19日(月)

EAST 3F コミュニティールーム

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 暢心書道会評議員

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いたしますのでお気軽にお越しください。

[受] [会費] 3,200円 [一般] 3,700円(色紙込み)

日々の生活の中に、書を通し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。



8月26日(月)

EAST 1F コミュニティールーム

DEAR FRIENDS PRODUCE

胡麻だし麴講座

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

10時30分～11時30分 受付:トモカフェ(THE KITCHEN2 1F)

[受] [会費] [一般] 2,000円 持ち物:筆記用具

醤油麹・塩麹に続いて開発した新しい発酵調味料「胡麻だし麴」をご紹介します。そのままお料理に足したり、つけタレにしてもOK! 美味しく、使いやすい万能調味料を食卓に取り入れてみませんか? ※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)」



8月27日(火)

EAST 3F コミュニティールーム

毎月第2、第4(金)・第3(土)

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

[受] 1回 [会費] 3,500円 [一般] 4,000円 ※材料費別途

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 1F コミュニティールーム

8月7日・14日・21日・28日(水)

ここにもライブラリー

～図書館の本がやってきます～

予約不要

絵本などの閲覧・貸出:10時～12時

「名古屋市図書館」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。名古屋市図書館共通貸出券をお持ちの方(司書来館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、次の開催日がお近くの図書館でご返却ください。

※8月7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。

星が丘周辺

無料体験日 8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

[受] 月額 [会費] 3,800円 [一般] 4,300円(初回のみ)

※損害保険別途必要 ※18歳以上の方対象



◀ フロックHP

土曜朝の有効な時間を使ってランニングする朝活ランニングクラブです。
運動不足改善や、マラソンにチャレンジ。
近隣の自然豊かな公園を走ります。開催予定日: 8月3日・8月17日・8月24日・9月7日・9月14日・9月28日・
10月5日・10月19日・10月26日・11月2日・11月9日・11月16日夏休み
こどもワークショップ

SDGs



和紙漉き体験

和紙の原料の楮(こうぞ)の繊維を叩いてほぐし、漉き上げます。その後は、しっとりとした状態で自宅に持ち帰り窓ガラスなどの内側に張り付けて乾燥させます。和紙が乾くまでのひととき、和紙を透過してくる美しい光をお楽しみください。



星が丘テラスに咲いていたお花を使った押し花のワークショップ

■うちわ&ガラスびんを飾ろう

■押し花ペン作り

(ボールペンorシャープペン)

他にも楽しいワークショップがもりだくさん!!
イベント詳細は星が丘テラスHP 7月下旬頃公開予定▶※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。
※受講希望の方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。
[受] マーク……受講料 [会費]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、
※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ことが
ございます。)