

HOSHIGAOKA TERRACE
COMMUNITY ROOM NEWS2024
11
November

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

11月3日・17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 3F コミュニティールーム

11月5日・12日・19日・26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

11月7日(木)・17日(日)・21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 認定カリキリスト

7日:①13時～14時 ②14時30分～15時30分

17日:14時30分～15時30分

21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が楽になります。 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

11月8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できます。*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)



EAST 3F コミュニティールーム

11月10日・24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)のちょっとした作品を、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。専用道具の貸出有。

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

11月11日・18日・25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 1F コミュニティールーム

11月12日(火)

好感度アップ♪メイクアップ講座

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15分～11時45分 受 [会員] 無料 [一般] 500円

持ち物:メイクアップ化粧品、鏡、ツール

ほんの少しの工夫でいつものメイクが一気に好感度アップ。
明日から使えるメイクのコツをレッスンします。

いつものメイクでお越しください。



EAST 3F コミュニティールーム

11月13日・27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)のちょっとした作品を、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。専用道具の貸出有。

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

11月13日(水)

ノールビンドニング教室

金原 きぬ代 手紡ぎ毛糸屋 かなのいと

13時～16時

受 [会員] 初めの方4,000円 継続の方3,500円 持ち物:専用針

[一般] 初めの方4,500円 継続の方4,000円

北欧に古くから伝わる編み技法「ノールビンドニング」。親指と木の針を使い、縫うように編んでいきます。まずは基礎を学んでいただき、レベルに合わせてさまざまな作品を編んでいきます。※初めの方の毛糸は講師が用意します。



EAST 3F コミュニティールーム

11月14日・28日(木)

①リラクゼーションヨガ ②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

①10時～11時15分 ②11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

初心者でも簡単に取り組めるリラクゼーションヨガは運動が苦手な方や冷えやだるさ、ストレスや不眠に悩んでいる方におすすめ。コア美人ヨガは体幹を意識ししっかりと体全体を動かします。



EAST 3F コミュニティールーム

11月18日(月)

テーブルスタイル茶道

高島 美由紀 椿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。

お申込・お問い合わせ TEL:090-3584-5890(高島)



EAST 1F コミュニティールーム

11月20日(水)・12月18日(水)

ファーバッグを作ろう～2Day講座～

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～15時30分 受 [会員] 15,000円 [一般] 15,500円

持ち物:かぎ針6～7号、はさみ、メジャー

フーヤーンを専用ネットにかぎ針で編み付け、レザーの持ち手がポイントのふわふわトートバッグを作る2回講座です。持ち手の方側は金具、もう一方はバックルがついてどちらでも長さの調整が可能です。HP画像よりお色を選択していただき、お申込みの際「その他欄」にご記入ください。サイズ:底幅20cm、口幅27cm、高さ21cm、マチ14cm



EAST 3F コミュニティールーム

11月20日(水)

脳トレ書道ワークショップ

松原 對子 書道教室 和サロインは

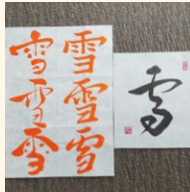
13時45分～15時

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 [会員] 2,200円 [一般] 2,700円 (用紙込み)

お手本を見ながら、大筆で漢字1文字を書く書道講座です。
筆を持って書くことで、脳のさまざまな部分が刺激され、脳が元気になります。
上手に書く必要はありません。楽しく書きましょう!



EAST 1F コミュニティールーム

DEAR FRIENDS
PRODUCE

11月21日(木)

醤油麹アレンジメニュー

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

使えばあつという間におかずを絶品旨味たっぷりにしてくれる醤油麹。定番メニューからアレンジメニューまで、おすすめ活用法をお伝えします。醤油麹が好きな方必見です!※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¥1500でお召し上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

香りも楽しめるクリスマスリース

河合 由恵 Yueフラワーデザイン教室主宰、フロールエバーウェブコンテスト受賞
13時30分～15時30分

受 会員 6,000円 一般 6,500円

持ち物:花切りハサミ(なければキッチンハサミ)、お持ち帰り用の袋
講師が山で採ってきた「つる」を土台に、杉やユーカリ、綿花などを使った香りも楽しめる生花のクリスマスリースを作ります。リボンは好きなものを選んでいただけます。サイズ:幅約30cm長さ40cm



11月21日(木)

EAST 3F コミュニティールーム

仕覆教室

岩田 幸子 仕覆講師、加賀の指めき講師

14時～16時30分

受 1回 会員 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)

11月22日(金)



EAST 3F コミュニティールーム

ミニクリスマスツリー

徳山 恵子 パリスタイルのフラワー教室 アトリエ・ウールズ主宰
ホテルゴヤキャッスル「クリスマスリースコンテスト2019」入選
10時30分～12時

受 会員 5,500円 一般 6,000円

生のスギやヒノキの枝を使って、森から切ってきたようなミニクリスマスツリーを作ります。オーナメントも本物の木の実を使います。吸水性スポンジに枝を挿して作るので、クリスマス当日まで青々とした状態で楽しめます。高さ約35cmLEDガーランドライト付き



11月25日(月)

EAST 3F コミュニティールーム

It's 書time

松崎 青澪 毎日書道会審査員 中部日本書道会審査員 輔心書道会評議員

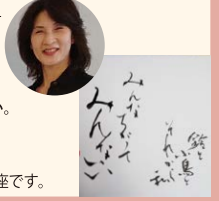
13時30分～15時

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。

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 書time!1回完結講座です。



11月25日(月)

EAST 1F コミュニティールーム

DEAR FRIENDS PRODUCE

みりん麴で作るフルーツシロップ

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

みりん粕をご家庭で作りやすいようにアレンジした「みりん麴」でフルーツシロップを作ります。みりん麴とフルーツの甘味が混ざり合い、炭酸や水で割るとおいしいドリンクになります。発酵食品である麹を、好きなフルーツと一緒に楽しんでみませんか? ※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¥1500でお召し上がりいただけるチケットです)



11月26日(火)

EAST 3F コミュニティールーム

クリスマスリース

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

受 会員 6,000円 一般 6,500円

市場直送の生花のヒムロスギを使って、クリスマスリースを作ります。自然に綺麗なドライフラワーになっていく花材を使いますので、長く飾ることができます。今年は手作りのリースで、クリスマスまでの日々を楽しんでみませんか? ※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、作品をお渡しいたします。



Instagram

11月28日(木)



EAST 1F コミュニティールーム

11月6日・13日・20日・27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・返却: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。

※11月6日は司書と保育士の来館予定。
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

植物園 ～みんなの植物楽(がく)～

10時30分～12時

集合:WEST1F トレックバイク前(ユニクロ階下)

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、植物園の魅力を知り、楽しく歩くための連続講座です。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。



11月6日(水)・16日(土)

11月6日(水):谷口 茂弘

植物園アドバイザー

11月16日(土):下総 勝義

東山植物園長



メダリナギ



サトウカエデ

星が丘周辺

無料体験日 11月2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 会員 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

運動不足の解消や、初めてのマラソン大会に!
土曜の朝時間を有効に使った「朝活ランニング」で一緒にトレーニングを始めませんか? 初心者の方も大歓迎です。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。



フロッグHP



開催予定日: 11月2日・11月9日・11月16日・12月7日・12月21日・12月28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。)



※表記されている費用はすべて税込です。※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)