

HOSHIGAOKA TERRACE
COMMUNITY ROOM NEWS2024
12
December

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

12月1日・15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

12月1日(日)・5日・19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

1日:14時30分～15時30分
5日:①13時～14時 ②14時30分～15時30分
19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 3F コミュニティールーム

12月2日(月)

クリスマスツールペイント～入門編～

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～13時

受 [会員]3,800円 [一般]4,300円

持ち物:エプロン、お手拭き、作品持ち帰り用袋、筆記具
シックな紅色のハート型ボックスに、紅いバラとリボンを描きましょう。
好きなアクセサリーなど入れてお楽しみください。
サイズ:13.5cmX15.0cmX4.2cm ※毎月第2金曜日AMに定期講座開講中

EAST 1F コミュニティールーム

12月2日・9日・16日・23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

12月3日・10日・17日(火)・20日(金)

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

12月4日(水)

脳トレ書道ワークショップ

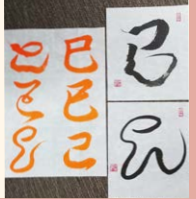
松原 対子 書道教室 和サロンいろは

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、脳が元気になるます。
上手に書く必要はありません。楽しく書きましょう!

EAST 3F コミュニティールーム

12月5日(木)

クリスマスアイシングクッキー

牧 志穂 JSAアイシングクッキー認定講師・料理教室主催

10時30分～12時15分

受 [会員]3,500円 [一般]4,000円

持ち物:ウェットティッシュ、持ち帰りの際の箱を入れるマチのある袋、必要な方はエプロン
おいしくてかわいい、世界にひとつだけのアイシングクッキーを作りましょう!
リースは立体的にデコレーション。またあるスノーマンも作りますよ!かわいいアニマル
メレンゲクッキーのお土産&持ち帰り用の箱付き。*作成するアイシングクッキーは5枚

WEST 2F HACO前

12月7日(土)～18日(水)

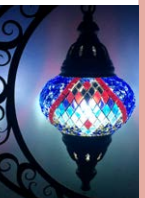
トルコモザイクランプ作り体験教室

後藤 仁美 ツキツキランプ代表 ①11時～13時 ②15時～17時

受 [会員] [一般]5,390円～10,890円

6種の形状からお選びいただけます(直径10cm～15cm)
海外から輸入した色鮮やかなパーツを選んで、自分だけのトルコランプを作りましょう。期間中に制作していただいた作品は12月25日(水)までに仕上げます。ランプの形状や詳細はHPをご覧ください。https://www.luna-cafe.net/tsukitsukilamp.html

お申込・お問い合わせ TEL:090-3037-6767(後藤)



EAST 3F コミュニティールーム

12月8日・22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 3F コミュニティールーム

12月11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

13時～16時 持ち物:専用針(販売あり:1本1,200円)

受 [会員] 初めの方4,000円 継続の方3,500円

[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

12月11日・25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

12月12日・26日(木)

①リラクゼーションヨガ 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

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

12月16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

DEAR FRIENDS
PRODUCE

12月19日(木)

一匙で香りが広がる【甘酒ラー油講座】

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

自家製の甘酒を使用した、具材たっぷりの手作り甘酒ラー油。ザクザクした歯触りと広がる香りが格別の一品です。※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(特別プレートをお得に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

クリスマスキャンドルアレンジメント

山崎 泰子 NHK文化センター講師、農林水産大臣賞受賞
14時～15時30分

受 [会員] 6,000円 [一般] 6,500円

市場直送の新鮮な花材を使って、クリスマスアレンジメントを作ります。ヒムロスギなどの香りの良い花材をたっぷり使いますので、森林浴のような癒しの時間をお過ごしいただけます。初めての方もお気軽にどうぞ。※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

12月19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、加賀の指ぬき講師

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み紐、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)

12月20日(金)



EAST 3F コミュニティールーム

新年を迎える和のスワッグ

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

受 [会員] 4,500円 [一般] 5,000円

若松や大王松、南天の実、紅葉が美しいおたふく南天など、縁起の良い花材を使って、和なスワッグを作ります。日持ちするので、3週間ほど飾って楽しめます。長さ約45cm



12月23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!! 回完結講座です。



12月23日(月)

EAST 1F コミュニティールーム

DEAR FRIENDS PRODUCE

お料理に大活躍! 【にんにく麴講座】

早川 友子 合同会社DEAR FRIENDS 代表、TOMO CAFE 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

パンチの効いた味わいのにんにく麴。作っておくととても便利で美味しい、活用無限大の万能調味料です。※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(特別プレートをお得にお召し上がりいただけるチケットです)

12月24日(火)

EAST 1F コミュニティールーム

お正月のフラワーアレンジメント

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

10時30分～12時

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
輝かしい新春を願い、本物の竹の器に菊などのお正月の花や飛騨の花餅などを使ったフラワーアレンジメントを作ります。長く保つ花材を使用しますので、3週間ほど楽しめます。サイズ:高さ約35cmX横幅約25cm

12月26日(木)

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 トレックバイシクル前(ユニクロ階下)

※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。



12月11日(水)・21日(土)

12月11日(水):勢力 愛子

森の案内人
(インナープリター)

12月21日(土):下総 勝義

東山植物園長



ツバキ



ムクナベネツタイ

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 創玄書道会洪鳳社会員

水曜日 ①16時30分～17時30分

②17時30分～18時30分

③18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・中学生7,600円

高校生以上8,350円(昇段級証代・毛筆硬筆手本代含む)

毛筆のみ、ボールペン字のみの受講も可。

書初め宿題の単発指導いたします。(2,000円)

お申込・お問い合わせ TEL:090-8552-3838(山田)



教室申し込みはこちら



毎週水曜日・日曜日

星が丘周辺

無料体験日 12月7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、ブログ担当者より連絡を差し上げます。



ブログHP

開催予定日: 12月7日・12月21日・12月28日・25年1月11日・1月18日・1月25日
2月8日・2月15日・2月22日・3月1日・3月8日・3月15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。
 ※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。
 ※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。
 ※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。)