

HOSHIGAOKA TERRACE
COMMUNITY ROOM NEWS

2025

1
January

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

1月3日(金)

ことばの遊書 ～漢字や禅語などをデザイン書に～

山田 陽水 創玄書道会 洪鳳社社員
13時～15時 持ち物:書道道具(貸出有)

受 1回 [会員] 一般 2,000円

好きな漢字や熟語、禅語の語源からデザイン書をつくります。言葉の持つ意味を掘り下げ、言葉の美しさや深さを感じながら感性を豊かにします。ご自身のイメージや個性を生かし自由に楽しみましょう。



EAST 3F コミュニティールーム

1月5日・19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店主が、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。ご希望の方はお持ちの包丁と砥石をご持参ください。



EAST 3F コミュニティールーム

1月5日(日)・9日・16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

5日 14:30～15:30

9日 ①13:00～14:00 ②14:30～15:30 ※9日はEAST 1Fで行います

16日 ①10:30～11:30 ②12:00～13:00

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 1F コミュニティールーム

1月6日・20日・27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

1月7日・14日・21日・28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

1月8日・22日(水)

表装教室

簡井 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(簡井)



EAST 1F コミュニティールーム

1月8日・2月19日(水)

トートバッグを作ろう ～2Day講座～

浅野 瑞穂子 A/Bジュエリーバッグ協会認定講師、Chez Miruriri主宰

13時～15時30分 受 [会員] 15,500円 [一般] 16,000円

持ち物:かぎ針7号、はさみ、メジャー

ネットにヤーンをかぎ針で編み付けトートバッグを作成します。取り外し可能なファーも作成。リボン持ち手が可愛いトートバッグです。お色をHP画像からお選び頂きその他欄にご記入下さい。サイズ:底幅20×口幅29×高さ20×マチ13cm



EAST 3F コミュニティールーム

1月8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

1月9日・23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

1月10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)



EAST 3F コミュニティールーム

1月12日・26日(日)

表装教室

簡井 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(簡井)



EAST 1F コミュニティールーム

1月14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・ツール・鏡

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実践レッスンします。

いつものメイクをしてお越しください。



EAST 1F コミュニティールーム

DEAR FRIENDS
PRODUCE

1月16日(木)

今日から始まる甘酒講座

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

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するので、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

1月17日(金)

養蜂のおはなし&キャンドル作り

舘 央貴 株式会社舘養蜂場本店 養蜂家

10時30分～12時 持ち物:ハンカチ、筆記用具

受 [会員] 2,000円 [一般] 2,500円

養蜂のおはなしを聞いたあとに、6種類の国産はちみつを実際にティスティングしていただきます。その後、天然の蜜蝋を使って蜜蝋キャンドルを作ります。



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)

1月17日(金)



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 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)

1月20日(月)



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 輔心書道会評議員

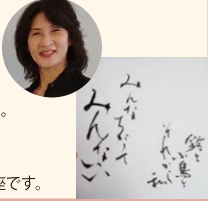
13時30分～15時

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。



EAST 1F コミュニティールーム

DEAR FRIENDS PRODUCE

1月28日(火)

胡麻だし麴講座

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

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、つけダレにしても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

毎週水曜日・日曜日

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

教室申し込みはこちら

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)



EAST 1F エポスカードセンター奥/WEST B1F

アニメキャラクター衣装の再現と
寒冷紗を使った
ウェディングドレスの作品展示

1月22日(水)～2月17日(火)

椋山女学園大学 生活科学部 生活環境デザイン学科
 授業名「ファッションプレゼンテーション」

EAST 1F エポスカードセンター 10時～20時

WEST B1F 10時～19時30分 (時間内自由にご覧ください)

授業で1/2サイズのアニメキャラクターの衣装を制作しました。日本のちょっと懐かしいアニメや人気のアニメを細かく再現しています! 同時に展示しているウェディングドレスは、布の縫製をほとんど行わずにピンで留めて制作。学生の個性があふれる作品をぜひご覧ください。



星が丘テラス花壇

星が丘コミュニティガーデン
「星のガーデナーProject 2025」

～初心者向けオーガニックガーデニングの年間体験実習～

榎山 直之 (有)メイガーデンズ代表・ガーデニングデザイナー
 1級造園施工管理技士

星が丘テラスにある花壇を利用し、年間を通じ楽しみ学べる
 体験学習プログラムです。人と自然が寄り添って暮らすための
 街の景観作りと人材育成を兼ねたオーガニックなガーデニング
 講座です。

*ガーデン実習は、屋外作業と屋内講習の組み合わせ。

*服装・持ち物などに関しては、講座初回時にてご説明します。

2025年1月5日～申込受付開始

Aコース:定員10名 毎月第2土曜日 9時～12時

Bコース:定員10名 毎月第2日曜日 13時～16時

3～12月 10回実施 受講料:20,000円/各コース 年間

お申込・お問い合わせ MAIL:info@maygardens.jp (榎山)



星が丘周辺

無料体験日1月11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。



開催予定日: 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。)