

HOSHIGAOKA TERRACE COMMUNITY ROOM NEWS

2025
2
February

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

2月2日・16日(日)

包丁のおはなし～魔法の切れ味～

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

2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
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

2月3日・10日・17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

2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 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

2月5日(水)・15日(土)

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(ユニコ口階下)
受 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。



2月 5日(水):勢力 愛子
森の案内人



2月 15日(土):下総 勝義
東山植物園長

フクジュソウ

EAST 3F コミュニティールーム

2月7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 洪風社 会員
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。ご自身のイメージや個性を生かして自由に楽しみましょう。
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

2月9日・23日(日)/12日・26日(水)

表装教室

筒井 俊雄 美術表装 彩古堂 店主
日曜日 ①12時30分～15時 ②15時30分～18時
水曜日 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

2月12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 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

2月13日・27日(木)

①リラクゼーションヨガ ②コア美人ヨガ

瀬藤 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

2月14日(金)

トールペイント

鈴木 さかえ アメリカカンパニークラフト学院講師、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
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)



EAST 3F コミュニティールーム

2月17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 3F コミュニティールーム

2月17日(月)

It's 書time

松崎 青連 毎日書道会審査員 中部日本書道会審査員 樺心書道会評議員
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!! 回結講座です。



EAST 1F コミュニティールーム

DEAR FRIENDS PRODUCE

2月20日(木)

出汁麴講座

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
出汁食材と麴で作る出汁麴は、食材の旨味が凝縮されてどんなお料理とも相性抜群。だしの素の代わりに使くと、香りも旨味もアップします!
※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)



EAST 3F コミュニティールーム

ミモザのスワッグ

山崎 泰子 NHK文化センター講師、農林水産大臣賞受賞
10時30分～12時

受 [会員] 6,000円 [一般] 6,500円

Instagram 

市場直送の新鮮なミモザをたっぷり使って、スワッグを作ります。大人気のミモザで、一足先に春を感じてみませんか？そのままドライフラワーになるので長く楽しめます。※最低催行人数2名※キャンセルは2月17日15時まで。それ以降は受講料を申し受け、作品をお渡しいたします。



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)



EAST 3F コミュニティールーム

シュガーピック®づくり ～ひなまつり～

中村 実香子 シュガーピック®協会認定インストラクター
11時～12時30分

受 [会員] 4,000円 [一般] 4,500円
※4本作成

Instagram 

お砂糖でできた繰り返し使用できる飾り「シュガーピック®」を作ります。お子様もご参加いただけます。(未就学児は保護者の方の付き添いをお願いします) もちろん大人の方のみでも大歓迎です。お好きなデコレーションや文字を入れて、オリジナルのシュガーピック®作りをお楽しみください。



EAST 1F コミュニティールーム **DEAR FRIENDS PRODUCE**

カレー麴講座

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

カレーの代わりだけではなく、味の決め手にもなる発酵麴調味料「カレー麴」。カレーライスはもちろん、お肉の下味やスープなど色々な使い方をご紹介します。※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)



EAST 3F コミュニティールーム

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し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 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エディングドレスの作品展示

1月22日(水)～2月18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エディングドレスは、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。



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

QRコード 

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。

お申込・お問い合わせ TEL:090-8552-3838(山田)



EAST 1F コミュニティールーム **2月5日・12日・19日・26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。

※2月5日は司書と保育士の来館予定日。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(エポスカードセンター奥)です。



星が丘周辺 **無料体験日 2月8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。

QRコード 

フロッグHP 

開催予定日: 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がございます。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。)

