# HOSHIGAOKA TERRACE

2025 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

#### 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。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。

#### 1月 3日(金)

THE THE

28 23 TH

13 13 個

# 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。 で希望の方はお持ちの包丁と砥石をで持参ください。



#### 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 ~ヵキラ~

木村 珠美 日本総合健康指導協会公認 認定カキラリスト

5日14:30~15:30

9目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 🚖 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

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 全員 1,000円 一般 1,500円※現金のみ

単発レッスン | 全員 | 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 AlLE代表、AlLE 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! -人-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

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する教室です。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します。専用道具の貸出有。

お申込・お問い合わせ TEL:090-1821-6933 (筒井)



1月8日(水)

#### EAST 1F コミュニティールーム

#### トートバッグを作ろう ~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 15,500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

# 1月8日・2月



#### EAST 3F コミュニティールーム

# 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

持ち物:専用針(販売あり:1本1,200円) 13時~16時

受 全員 初めての方4,000円 継続の方3,500円 一般 初めての方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。※初めて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リラクゼーションヨガ ②コア美人ヨガ

纐纈 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 全員 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。



#### 1月9日・23日(木) EAST 3F コミュニティールーム

#### 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)



1月 14日(火)

1月 10日(金)

#### EAST 3F コミュニティールーム

#### 1月 12日・26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 全員 [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する教室です。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します。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

#### 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・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

1月 16日(木)

#### EAST 3F コミュニティールーム 養蜂のおはなし&キャンドル作り

#### 舘 央貴 株式会社館養蜂場本店 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 つを実際にテイ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。



## 今日から始まる甘酒講座

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

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しますので、 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







#### 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

お申込・お問い合わせ j.i.sachi1414@docomo.ne.jp(岩田)



1月17日(金)

#### 1月 27日(月)

#### テーブルスタイル茶道

星が丘周辺

10時30分~12時

EAST 3F コミュニティールーム

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 全員 4,000円 一般 4,500円

植物園 ~みんなの植物楽(がく)~

受 無料(東山動植物園の入園料が必要)

集合:WEST1Fトレックバイシクル前(ユニクロ階下)

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

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8日(水)・18日(土)

1月 20日(月)

#### EAST 3F コミュニティールーム

#### lt's書time

松﨑 青漣 每日書道会審査会員 中部日本書道会審査会員 暢心書道会評議員 13時30分~15時

持ち物:書道道具-

胡麻だし麹講座

いただけるチケットです)

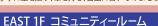
※お持ちでない方はお貸しいたしますのでお気軽にお越しください。

受 金員 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。lt's 書 time!1回完結講座です

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

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



早川 友子 合同会社DEAR FRIENDS 代表、TOMO CAFF'Eオーナー

受 会員 一般 2,000円 持ち物:筆記用具

#### 1月 28日(火)



1月 18日(土):下総 勝義

1月 8日(水):谷口茂弘





### 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(昇段級誌代・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)

# 毎週水曜日·日曜日

#### 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)

椙山女学園大学 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。



#### 星が丘テラス花壇

### 星が丘コミュニティーガーデン 「星のガーデナーProiect 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~

柵山 直之 (有)メイガーデンズ代表・ガーデンデザイナー 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月曜日 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(柵山)





#### 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 WFB 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

※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)

