

HOSHIGAOKA TERRACE COMMUNITY ROOM NEWS

2025

3

March

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

3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

3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

3月3日・10日・17日・24日・31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

3月3日(月)

みんな大好きミモザのリース

河合 由恵 Yueフラワーデザイン教室主宰、各コンテスト受賞多数、作品展定期開催

10時30分～12時30分 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
受 [会員]6,000円 [一般]6,500円
3月8日は「幸せの花」とも呼ばれるミモザの日。毎年大人気の、ミモザとユーカリを使ったリースのレッスンです。ユーカリの香りも楽しみ、そのままドライフラワーにもなるリースを作りましょう。※直径約30cm ※キャンセルは3月2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

3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

3月5日(水)・22日(土)

植物園 ～みんなの植物楽(がく)～

10時30分～12時
集合:WEST1F トラックバイシクル前(ユニコロ階下)

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。



EAST 3F コミュニティールーム

3月5日(水)

ミモザのリース

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

受 [会員]6,000円 [一般]6,500円
市場直送の新鮮なミモザをたっぷり使って、かわいいうふわむミモザのリースを作りましょう。そのままドライフラワーになるので、長く楽しめます。※直径約30cm ※最低催行人数2名 ※キャンセルは3月2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。



Instagram



3月 5日(水): 谷口 茂弘
植物園アドバイザー



カンヒザクラ



ミツマタ

EAST 3F コミュニティールーム

3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します。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

3月10日(月)

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・料理教室主宰

10時30分～12時 持ち物:持ち帰り用袋、ウエットティッシュ
受 [会員]3,500円 [一般]4,000円 必要な方はエプロン、ゴム手袋
花束やかわいいウサギなど、ホワイトデーや卒業シーズンにぴったりのアイシングクッキー講座です。オーバル型にはお好きなメッセージも入れられるので、お祝いにもおすすめ。金箔も使って華やかに仕上げてくださいね。立体シュガーパーツは講師が1つずつ丁寧に絞ったものをお使いいただけます。



EAST 1F コミュニティールーム

3月11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・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 3F コミュニティールーム

3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
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

3月13日・27日(木)

①リラクゼーションヨガ ②コア美人ヨガ

額瀬 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

3月14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

3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

3月17日(月)

It's 書time

松崎 青漣 毎日書道会審査員 中部日本書道会審査員 幅巾書道会評議員

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or短冊代込み)

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

3月19日(水)

ハートのバッグチャーム

浅野 瑞穂子 AJBジュエリーバッグ協会認定講師 Chez Miruriri主宰

13時～15時
[受] [会員] 3,500円 [一般] 4,000円

塩ビのテープを手で編んで、ハートのチャームを作ります。当日、お好きな色をお選びいただけます。ストラップチェーン(約13cm)or フルーツ型金具付き。その他別売りチャームもございます。

※サイズ横約7～8×縦6cm



EAST 1F コミュニティールーム

3月20日(木・祝)

きのこ麴講座

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

乳酸菌や食物繊維がたっぷりのきのここと米麴で作る「きのこ麴」は、旨味がぎゅーと詰まった発酵調味料です。腸内環境を整える、さまざまな腸活料理をご紹介します。※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

3月21日(金)

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組、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

3月24日(月)

ココロフィットネス～マインドフルネス入門～

柳澤 博紀 犬山病院心療室室長 公認心理師/専門行動療法士

11時～12時

[受] [会員] [一般] 2,000円 ※現金のみ

「自分のこころと優しく向き合う」ための、入門用マインドフルネスの体験講座です。忙しい現代人のこころを落ち着け、豊かな生活のベースを整えます。レクチャーと簡単なエクササイズを体験いただき、自宅でも簡単にできる方法をお伝えします。



EAST 1F コミュニティールーム

3月25日(火)

納豆麴講座

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

納豆と、ふたつの発酵食品を同時にとることができる「納豆麴」の作り方講座。ごはんのおともや冷奴、うどんのトッピングや常備菜としても使える万能な一品です。トモカフェ店頭でもすぐに完売になる人気商品、納豆麴の魅力に触れてみませんか? ※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(特別プレートをお得にお召し上がりいただけるチケットです)



WEST ウッドデッキ

3月29日(土)

30分でバッチリきまる! メンズブチ変身計画

野津 明日香 2024年7月星が丘にオープンした男性特化型美容室「シェービングサロンFOREST」代表

10時～15時(予約優先・当日空きがあれば飛び込み参加も可能です)

[受] [会員] [一般] 1,000円(施術・フォトサービス代込み) ※現金のみ

集合:WEST ウッドデッキ(雨天時 EAST3F コミュニティールーム)

男性特化型の美容室ならではの技術でお顔周りを素敵に変身させます(ヘアセット、眉毛・もみあげ・襟足などを整えます)。ぜひご体感ください!

施術後は、自然豊かな星が丘テラスの風景をバックにプロによる記念撮影はいかがでしょう(ご家族・ペットとご一緒でもOK)。アパレルや小物、スタイリング剤の販売もいたします。

※施術時間 お一人さま30分程度

※お子様は30分座っていることができる方ならOK!

※複数でご希望の方はそれぞれでお申し込みください。



EAST 3F コミュニティールーム

3月26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

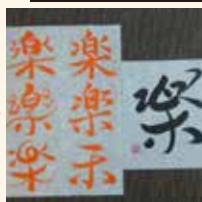
13時45分～15時

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 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

日曜日 ①9時30分～10時30分

②10時30分～11時30分

月謝(4コマ):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)

翌月まで振替可(曜日、時間の選択は自由です)

毛筆のみ、ボールペン字のみの受講も可。



教室申し込みはこちら

お申込・お問い合わせ TEL:090-8552-3838(山田)

星が丘周辺

無料体験日 3月1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。



開催予定日: 3月1日・3月8日・3月15日・4月5日・19日・26日
5月10日・24日・31日・6月7日・21日・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。
※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)