

# HOSHIGAOKA TERRACE COMMUNITY ROOM NEWS

2026  
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

### 包丁と砥ぎの話し ~魔法の切れ味~

藤田 稔 コミュニティールーム第1・第3曜日出店、藤田金物店 店主

12時45分～13時45分 受 無料

長年、包丁研磨の技術で評価される店主が、なぜ日本の包丁がこれほどまでに優れた切れ味なのか、その理由をお話します。さらに、砥石で砥ぐコツも伝授します。ご希望の方は、お手持ちの包丁と砥石をご持参ください。CBCラジオ「北野誠のズバリ」で、アシスタントの方が受講され、高評価を頂きました。

1月4日・18日(日)



## EAST 3F コミュニティールーム

### 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 ※最低催行人数2名

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。

1月6日・13日・20日・27日(火)



## EAST 3F コミュニティールーム

### 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 認定カキラリスト

8日①10時30分～11時30分 ②12時～13時

10日 11時～12時

15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体の痛み

などが樂になります お申込・お問い合わせ TEL:090-7752-1217(木村)

1月8日(木)・10日(土)・15日(木)



## EAST 3F コミュニティールーム

### 表装教室

筒井 俊雄 美術表装 彩古堂 店主

水曜日:10時30分～12時30分

日曜日: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11日・25日(日)・14日・28日(水)



## EAST 1F コミュニティールーム

DEAR FRIENDS PRODUCE

### まるでスイーツ！【さつまいも麹】

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 KITCHEN 2F)

受 [会員] [一般] 2,200円 持ち物:筆記用具

さつまいもに含まれる豊富な食物繊維と麹に含まれるオリゴ糖が腸内の善玉菌を増やし、腸内フローラを整えてくれる、さつまいも麹。デトックス効果も期待できます。

※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)

1月15日(木)



## 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19日(月)



## EAST 1F コミュニティールーム

### じゃらじゃらバッグチャーム

浅野 瑞穂 AJBジュエリーバッグ®協会認定講師 Chez Miruri主宰

13時～15時

持ち物:かぎ針7号、布用はさみ

受 [会員] 4,000円 [一般] 4,500円

専用ネットを使ってかぎ針でハートを編んだり、パラコードを手で編んだりして、流行のじゃらじゃらチャームを作ります。ハートやパラコードの色は当日お選びください。金具はシルバー、ブランドタグは付きません。サイズ:ハート約横7cm×縦6cm 全体約20cm※申込およびキャンセルは1月13日まで。

1月21日(水)



## 星が丘周辺

### 植物園 ~みんなの植物楽(がく)~

1月7日(水)・17日(土)

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)

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(雨天決行)、飲み物

毎回、予約受付開始とともに満席になる人気講座です。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。

1月7日(水)・17日(土)



1月7日(水):谷口 茂弘

植物園アドバイザー

1月17日(土):下総 勝義

東山植物園長



## 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ト協会講師会員

10時30分～13時

受 [会員] 3,500円 [一般] 4,000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)

1月9日(金)



## 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

メイクアップはバランスが大切。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します。明日からできるメイクのコツを実践レッスン。いつものメイクをしてご参加ください。

1月14日(水)



## EAST 3F コミュニティールーム

### 仕覆教室

1月9日・23日(金) はキャンセル待ちのみ受付

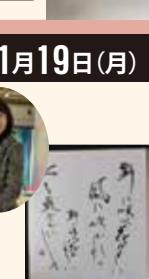
岩田 幸子 仕覆講師、加賀の指ぬき講師

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

### It's書time

松崎 青漣 毎日書道会審査会員 中部日本書道会審査会員 極書道会評議員

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or短冊代込み)

日々の生活中に、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 3F コミュニティールーム

### 春の息吹を感じるかわいい球根植物のアレンジメント

1月19日(月)

山崎 泰子

農林水産大臣賞他多数受賞歴あり

インスタグラムフォロワー数3万人

指導歴25年 延べ4万5000人指導

受 [会員] 7,000円 [一般] 7,500円

花市場直送の新鮮な春の花材とかわいい球根植物を使って、春の息吹を感じるかわいいアレンジメントをつくります。長く楽しめる球根植物から春のパワーをもらって、癒しのひとときをご一緒しましょう。サイズ:約横30cm×高さ20cm※申込およびキャンセルは1月19日15時まで。それ以降のキャンセルは受講料を申し受け、作品をお渡しいたします。



## EAST 1F コミュニティールーム

## 春の球根のお花のアレンジメント

河合 由恵 Yue Flora Design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

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

まだ寒い毎日ですが、花市場は春のお花が満載です。チューリップやムスカリなどの球根植物を使い、バスケットアレンジメントを作ります。お花が終わった後、適切な管理をすることで球根植物は翌年も楽しめます。サイズ：約横30cm×奥行17cm※申込およびキャンセルは1月20日15時まで。それ以降のキャンセルは受講料を申し受け、作品をお渡しいたします。

1月22日(木)



## EAST 1F コミュニティールーム

DEAR FRIENDS PRODUCE

## 美腸が肌も心も変える！【乳酸菌 発酵バター作り講座】

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：トモカフエ (THE KITCHEN 2F)

受 [会員] [一般] 2,200円 持ち物：筆記用具

自然発酵から生まれた植物性乳酸菌。腸内環境を整えるだけでなく、免疫力や美肌、心の安定にも関わる大切な働きがあると注目されています。

そんな乳酸菌の力を用いて発酵させたバターを作ります。

※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)

1月27日(火)



## EAST 3F コミュニティールーム

## 抹茶香る、和のあんフラワーケーキ

牧 純里 フラワークリエイター認定講師

13時30分～15時30分 持ち物：タオル、保冷バッグ

受 [会員] 5,500円 [一般] 6,000円

抹茶の米粉ロールケーキに天然色素で色付けしたあんクリームを使い、「椿」と「菊」のお花を絞りましょう。優しい甘さと、しつとりした米粉生地の優しい口当たり。季節を感じるお土産用のほか、ご試食用もご用意しています。初めての方も丁寧にサポートしますのでお気軽にご参加ください。丸わらばサイズ：約直径15cm×高さ5cm

お申込・お問い合わせ saku95koto820@gmail.com/TEL:090-8555-4576(牧)



1月28日(水)



## 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 創玄書道会洪鳳会員

## 【小学3年生から6年生の部】

月謝6,500円(昇段級誌代・手本代含む)

月曜日 16時～17時

水曜日 16時～17時

## 【中学生から一般の方】

月謝8,500円(昇段級誌代・手本代含む)

月曜日 17時～18時

水曜日 ①17時～18時 ②18時～19時

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(親子受講可)

お申込・お問い合わせ TEL:090-8552-3838(山田)

## 色紙展示のご案内



展示期間：12月28日(日)～1月7日(水)

場所：EAST 1F コミュニティールーム  
(エポスカードセンター奥)

お問い合わせはこち

## EAST 1F エポスカードセンター奥/WEST B1F

## テーマパークコスチューム衣装の再現と

## 寒冷紗を使った

## ウェディングドレスの作品展示



1月20日(水)～2月17日(火)

相山女学園大学 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サイズのテーマパークコスチュームを制作しました。国内の様々なテーマパークで見かけるあの衣装を再現しています!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ピットでとめて制作。学生の個性あふれる作品をぜひご覧ください。



※受講希望の方は必ずご予約をしてください、またキャンセルは必ず事前にお申し出ください。※キャンセル受付締切日が決まっている講座もございます。

※写真はイメージです。※お申し込み状況は講座WEB予約サイトでご確認ください。※開催が変更または中止になる場合がございます。

※表記されている費用は税込、受講料には教材費も含まれます。※受講料は、現金または各種クレジットカードでお支払いいただけます(一部講座を除く)

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。

## EAST 3F コミュニティールーム

## しなやかボディストレッチ

宮田 友紀 バレエストレッチ講師

22日 13時～14時 29日 10時30分～11時30分

受 [会員] [一般] [単発レッスン] 2,500円 [回数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

簡単なストレッチと呼吸法で体幹を整え、全身のめぐりを促して免疫力を高めます。

初心者でも安心して参加でき、肩こりや腰痛の緩和にも役立ちます。

お申込・お問い合わせ TEL:090-9945-5847 yuki.ballet.exercise@gmail.com(宮田)

1月22日・29日(木)



## EAST 1F コミュニティールーム

## 初めてのパリスタイルブーケ

徳山 恵子 パリスタイルのフラワー教室

アトリエ・ウルース主宰 Yumi Saito Paris ディプロマ生

10時30分～12時

持ち物：持ち帰り用袋

受 [会員] 6,000円 [一般] 6,500円 (マチの大きいもの)

いつか見た庭園風景を、暮らしの中で愉しむパリスタイルのお花。季節感を大切にしたナチュラルでシックなブーケのレッスンです。少人数で丁寧に指導しますので、初めての方もお気軽にご参加ください。ブーケ完成後は、星が丘テラスのフォトスポットで撮影会(最後は綺麗にラッピングしてお持ち帰りいただきます)。※申込、キャンセルは1月27日15時まで。それ以降のキャンセルは受講料を申し受け、作品をお渡しいたします。サイズ：高さ約40cm

1月28日(水)



## EAST 3F コミュニティールーム

## ここにもライブラリー～図書館の本がやってきます～

絵本などの閲覧・貸出 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。

※1月21日は司書と育児士の来館予定日。

絵本・子育てのことなどご相談もお受けします。



## 星が丘周辺

## 無料体験日 1月31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

2026年2月より、受講料を[会員]4,800円/[一般]5,300円に改定します。



運動不足の解消や、初めてのマラソン大会に！

土曜の朝時間を使って「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：2026年1月17日・24日・31日・2月7日・21日・28日  
3月7日・14日・21日

## 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Project 2026」

～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、屋外作業と室内講習の組み合わせ。

\*服装・持ち物などに関しては、講座初回時にご説明します。



2026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 每月第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)



受講申込

ウェブ予約サイト

<https://select-type.com/p/hoshicom/>

お問合せ

星が丘テラス コミュニティールーム

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)