

HOSHIGAOKA TERRACE
COMMUNITY ROOM NEWS2026
9
September

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

9月1日・8日・15日・29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 ※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。



EAST 3F コミュニティールーム

9月3日(木)・6日(日)・17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 認定カキリスト

3日(木) ①13時～14時 ②14時30分～15時30分

6日(日) 14時30分～15時30分

17日(木) 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楽になります お申し込み・お問い合わせ TEL:090-7752-1217(木村)



EAST 3F コミュニティールーム

9月4日(金)

稲藁で作る 祝亀

弓削 英香 コレモレデザイン舎代表 外構ガーデンデザイナー

10時30分～12時30分 持ち物:手拭きタオル、動きやすい服装

受 [会員] 5,000円 [一般] 5,500円

青藁の香りの中で手仕事しませんか?「祝亀」は長寿と継続を表す縁起のよい飾りで、お正月のしめ縄とは異なり、一年中お部屋に飾って何年も大切にします。心身の健康を氣遣う贈り物としても喜ばれます。藁をなう際、床に座りますので動きやすい服装でお越しください。※申込およびキャンセルは9月1日(火)15時まで。



EAST 3F コミュニティールーム

9月6日・20日(日)

包丁・とぎ・まな板のワークショップ

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

12時45分～13時45分 受 無料

なぜ、日本の包丁が欧米で人気なのか?その秘密の技をお話いたします。砥石を使ってご家庭で包丁を砥ぐコツも伝授しますので、お手持ちの包丁と砥石をご持参ください。(当店が薦めの砥石を税別2,980円で販売もしております)

また、プラスチックまな板とは異なりマイクロプラスチック害の心配がない「天然かやまな板」の魅力についてもご説明します。



EAST 3F コミュニティールーム

9月9日・23日(水)

表装教室

筒井 俊雄 コミュニティールーム第2・第4日曜日出店、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。 お申し込み・お問い合わせ TEL:090-1821-6933 (筒井)



星が丘周辺

9月9日(水)・19日(土)・26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。



EAST 3F コミュニティールーム

9月9日(水)

月1回 暮らしに役立つ 優しい書道

松原 対子 愉し書道 和サロンいろは

13時45分～15時

受 初回 [会員] 2,200円 [一般] 2,700円(用紙代込み)

継続 [会員] 2,500円 [一般] 3,000円(用紙代込み)

暮らしで使える文字の書き方をやさしく学べます。初回は書道道具一式を教室でご用意いたします。2回目以降はお好みの筆記用具(筆・筆ペン・ペン)をご持参ください。※申し込みおよびキャンセルは9月8日(火)12時まで



詳細はこちら

EAST 3F コミュニティールーム

9月11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

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。

お申し込み・お問い合わせ TEL:090-7913-4566(鈴木)



EAST 3F コミュニティールーム

9月12日(土)

10月御園座・歌舞伎公演の見どころトーク

おくだ 健太郎 歌舞伎ソムリエ

13時30分～15時 持ち物:筆記用具

受 大人 [会員] 2,500円 [一般] 3,000円

女形の最高峰・坂東玉三郎の出演に、期待の若手・尾上辰之助の襲名披露。話題といったものの秋の御園座の歌舞伎を、楽しくわかりやすく解剖します!ビギナーも大歓迎です。



EAST 1F コミュニティールーム

9月16日(水)

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

美しさの基本はビューティバランスから。少人数の講座できれいにさせるコツを実践レッスン。お手持ちの化粧品を活かしながら、明日からのメイクが変わるアドバイスを行います。いつものメイクをしてご参加ください。



EAST 3F コミュニティールーム

9月12日(土)

紙バンド体験教室

大岩 ゆかり (一社)日本紙バンドクラフト協会認定講師

13時30分～15時30分

受 初回 [会員] 3,500円 [一般] 4,000円 持ち物:作品を持ち帰る袋

継続 [会員] 4,000円 [一般] 4,500円 (エコバッグ等)、ゴミ袋

人と環境にやさしい紙バンドを使った手仕事講座です。ちょっとした収納に便利なカゴを、基礎から丁寧に編み上げます。初心者でも綺麗に編めるように進めますので、いっしょに手仕事を楽しみましょう。(色はナチュラル・ホワイト・ピンクの3色から当日お選びいただけます)



EAST 3F コミュニティールーム

9月13日・27日(日)

表装教室

筒井 俊雄 コミュニティールーム第2・第4日曜日出店、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。 お申し込み・お問い合わせ TEL:090-1821-6933 (筒井)



EAST 1F コミュニティールーム

9月16日(水)・10月21日(水)

トートバッグを作ろう

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～16時 持ち物:はさみ、メジャー

受 [会員] 13,000円 [一般] 13,500円

光沢のある樹脂テープをネットに通して、使い勝手のいいサイズ感のトートバッグを作る2回講座です。3色(シルバー・ゴールド・ブラック)からご希望の色を「その他欄」にご記入いただき、お申し込みください。(ブランドタグは別売りです) ※サイズ:幅20cm×高さ17cm×マチ7cm ※申し込みおよびキャンセルは9月7日(月)15時まで



EAST 3F コミュニティールーム

季節の花生け～花瓶付きレッスンでお花のある暮らしを始めよう～

徳山 恵子 アトリエ・ウルズ主宰 フリーフローリスト
Yumi Saito Paris ディプロマ修了 ハイブランドブティック装花担当
10時30分～11時45分 持ち物：持ち帰り用袋（マチの大きいもの）

受 会員 8,500円 一般 9,000円
※花瓶不要（花だけお持ち帰り） 会員 5,500円 一般 6,000円
ちょっとしたお花を飾りたいとき、お花の組み合わせや花瓶の選び方を学べるレッスンです。9月は華やかなタリヤを使って花瓶に直接生ける「投げ入れ」を実践します。金緑が施された、講師おすすめの使いやす花瓶付き。（画像はイメージです）
※申し込みおよびキャンセルは9月15日（火）15時まで

9月17日（木）



EAST 3F コミュニティールーム

紅茶講座Ⅰ～英国式ティータイム～

岡山 礼奈 日本リビングコーディネーター協会
13時～14時30分 持ち物：筆記用具
受 会員 3,800円 一般 4,300円

9月は紅茶と軽食・スイーツを楽しむ英国式ティータイムのレッスンです。ティーエチケットやカップの扱い方など、より優雅にアフタヌーンティーを楽しむ方法をお伝えします。座学の後は皆さんでティータイムを楽しみましょう。初めてのご参加も大歓迎です！
※申し込みおよびキャンセルは9月17日（木）12時まで

9月19日（土）



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 暢心書道会評議員
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or短冊代込み）
日々の生活の中に、書を通し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。

9月21日（月）



EAST 3F コミュニティールーム

味噌屋が教える「手作り豆味噌教室」

佐藤 明美 七宝味噌・醤油蔵元 佐藤醸造6代目女将、発酵食品ソムリエ
13時30分～15時 持ち物：筆記用具・エプロン・容器（あれば）
受 2kg 会員 3,500円 一般 4,000円
4kg 会員 4,500円 一般 5,000円

市販では手に入らない「豆麹」を使って、創業150年を超える醸造元「七宝みそ」直伝の豆みそを仕込みます。発酵食品に興味のある方や、プロのみそ仕込みを習ってみたい方など、初めての方から経験者まで、どなたでも楽しんでいただけます。お味噌を育てる楽しさ、生みその美味しさをぜひご体験ください。

※申し込みおよびキャンセルは9月21日（月）12時まで。それ以降のキャンセルは受講料と容器代を申し受け、「育てる味噌」をお渡します。

【容器別売】

2kg仕込み用：600円 サイズ：直径166×高さ159 容量：2.2L

4kg仕込み用：900円 サイズ：直径208×高さ199 容量：4.8L

容器はご家庭にあるもので結構ですが、ある程度高さのあるものが良く、高さがなく横に広いものは適しません。

9月23日（水）



EAST 3F コミュニティールーム

フラワースイーツ
～コスモス咲く 米粉シフォンロール～

牧 絵里 フラワーケーキ認定講師
13時30分～15時30分 持ち物：タオル、保冷バック
受 会員 5,500円 一般 6,000円

ふんわり軽い米粉シフォンロールにコスモスを咲かせましょう。あんクリームでお花を絞り、まるでお花畑のような可愛いケーキに仕上げます。しっとり美味しいうるち粉フリーのケーキの試食とお土産付き。初心者の方も大歓迎です！※申し込みおよびキャンセルは9月27日（日）まで

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

9月30日（水）

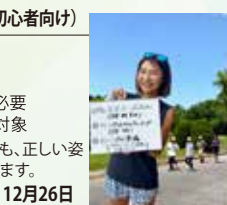


星が丘周辺

秋から始めよう！ウォーク&ジョギング教室（初心者向け）

小栗 裕子 ランニングスクールFROGコーチ
9時～9時45分 集合：EASTイベント広場
受 全5回 会員 9,900円 一般 10,400円 ※損害保険別途必要
持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装、運動靴 ※18歳以上の方対象
専門的な難しい言葉は使わない初心者クラスです。運動が苦手な方でも、正しい姿勢や膝が痛くならない歩き方、ジョギングの始め方が2ヶ月で身に付きます。
開催予定日：11月7日・14日・28日、12月5日・12日 雨天予備日：12月26日

9月30日（水）



※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。

受講申込

ウェブ予約サイト

<https://select-type.com/p/hoshicom/> 24時間


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）

EAST 1F コミュニティールーム

DEAR FRIENDS
PRODUCE

万能すぎて手放せない！【胡麻だし麹講座】

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：トモカフェ（THE KITCHEN2 1F）
受 会員 一般 2,200円 持ち物：筆記用具

醤油麹・塩麹に続いて開発した発酵調味料「胡麻だし麹」をご紹介します。そのまま料理に足したり、つけタレにしてもOKの万能調味料を食卓に取り入れてみませんか？
※お惣菜の試食あり ※生米麹100g・TOMO発酵プレートチケットのお土産付き（発酵調味料を使用した特製プレートをお召し上がりいただけるチケットです）

9月17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
受 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。※申し込みおよびキャンセルは9月18日（金）12時まで

9月21日（月）



星が丘テラスザ・キッチン 2 1F

DEAR FRIENDS
PRODUCE

優秀な調味料！【中華麺講座】

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：トモカフェ（THE KITCHEN2 1F）
受 会員 一般 2,200円 持ち物：筆記用具

中華だしや鶏ガラスープの素の代わりに使えて、格段におうち中華が美味しくなる中華麺。これからのスープは、中華麺とごま油だけでパッチリ味が決まります！
※お惣菜の試食あり ※生米麹100g・TOMO発酵プレートチケットのお土産付き（発酵調味料を使用した特製プレートをお召し上がりいただけるチケットです）

9月22日（火）



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
13時～14時
受 初回体験 会員 1,000円 一般 1,500円
単発レッスン 会員 2,500円 一般 3,000円

持ち物：ヨガマット、飲み物、動きやすい服装、靴下
体が硬い人向けの優しいストレッチ。さらに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。開講したばかりのクラスなので初めての方も安心して参加できますよ。

9月24日（木）



EAST 3F コミュニティールーム

ハーブティ&ハーブソルトづくり

金子 みゆき NARD JAPANアロマインストラクター JAMHA ハーバルセラピスト
10時30分～11時45分 持ち物：筆記用具
受 会員 3,500円 一般 4,000円

ハーブティーは日常のお茶として楽しむことで、健康や美容の心強い味方になります。ご自身の不調に寄り添うオリジナルブレンドティーと、普段使いしやすいハーブソルトを手作りしましょう。専門店ならではのハーブをたくさんご用意します。フィトセラピー（植物療法）の世界を楽しみませんか？※申込およびキャンセルは9月27日（日）12時まで

9月28日（月）



星が丘周辺

無料体験日 9月19日（土）

【10月入会】朝活ランニングスクール

原田 拓（たくプロ）ブロマソンランナー、FROG代表コーチ
7時30分～8時30分 集合：EASTイベント広場
受 月額 会員 4,800円 一般 5,300円（初回のみ）
※損害保険別途必要 ※18歳以上の方対象
星が丘テラスを拠点にした2014年創立のクラブです。ランニングの練習方法や走り方を分かりやすくお伝えします。
開催予定日：9月5日・19日・26日・10月3日・10日・24日・11月7日・14日・28日



フログHP

9月19日（土）



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、中日書道会会員
水曜日 夕方 日曜日 午前
※予約がある時間帯のみ開講。4時間以上受講も月謝内で可能。
同日に2時間以上、別の曜日への振り替え受講可。詳しくは講師まで。
受 月謝 小学生 6,500円 中学生から一般 8,500円
体験 2,000円（1時間）

お申し込み・お問い合わせ TEL:090-8552-3838（山田）

毎週水・日曜日

