HOSHIGAOKA TERRACE COMMUNITY ROOM NEWS

2026 12 December

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　12月1日・8日・15日・22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　12月2日・16日（水）

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
「名古屋市鶴舞中央図書館」のおすすめ絵本や趣味・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。
※12月2日（水）は司書と保育士の来館予定日。ご希望の絵本を読み聞かせいたします。

星が丘周辺　12月2日（水）・9日（水）・19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。

EAST 3F コミュニティールーム　12月2日（水）

ホワイトクリスマス＆ツリー ～ブルーベリーチーズケーキ～

牧 絵里　フラワーケーキ認定講師
13時～15時　持ち物：タオル、保冷バック
受 会員 5,500 円　一般 6,000 円
Instagram
レモンとヨーグルトが爽やかなブルーベリーチーズケーキに、あんクリームの白バラとクリスマスツリーをしぼりましょう。合成着色料不使用・甘さ控えめのケーキを5つお持ち帰りいただけます。試食＆ティータイムもお楽しみください。※申し込みおよびキャンセルは11月28日(土)まで
お申し込み・お問い合わせ saku95koto820@gmail.com／TEL:090-8555-4576（牧）

EAST 3F コミュニティールーム　12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　認定カキラリスト
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
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　12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30 分～13 時 45 分　受 無料
なぜ、日本の包丁が欧米で人気なのか？その理由をわかりやすくお話させて頂いた後、砥石を使ってご家庭で簡単に包丁を研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。（当店お薦めの砥石をお値打ちに販売もいたしております）
また、プラスチックまな板使用による身体害、その心配がない希少な銘木「奇跡の榧(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　12月7日（月）

お気に入りの香りでミツロウバームづくり

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～12時　持ち物：筆記用具
受 会員 3,500円　一般 4,000円
乾燥シーズンに気になる、ひび割れの傷・手荒れ。カレンデュラオイルとミツロウで、お肌をやさしくケアするバームを作りましょう。ホルモンバランスを整えたリストレスケアをしたり、あなたのお悩みに寄り添うアロマをご紹介します。
※申し込みおよびキャンセルは12月5日(土)15時まで

EAST 3F コミュニティールーム　12月9日（水）・13日（日）・23日（水）・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
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。　お申し込み・お問い合わせ TEL：090-1821-6933（筒井）

EAST 3F コミュニティールーム　12月9日（水）

月1回 暮らしに役立つ　優しい書道

松原 對子　愉しむ書道 和サロンいろは
13時45分～15時
詳細はこちら
受 初回 会員 2,200円　一般 2,700円（用紙代込み）
2回目以降の受講料についてはHP又は講師までお尋ねください。
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12月5日(土)13時まで

EAST 3F コミュニティールーム　12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　12月12日（土）・24日（木）

骨を強くする健康美人エクササイズ

吉兼 智子　Bones for Life トレーナー
12日（土）13時30分～14時45分
24日（木）10時30分～11時45分
持ち物：フェイスタオル、飲み物、動きやすい服装、
受 初回 会員 一般 1,000 円　1 回 会員 3,000 円 一般 3,500 円
Bones for Lifeのメソッドを活かして骨を丈夫に、日常生活を美しく軽やかに過ごすためのご自愛レッスンです。7メートルの布・イス・床・壁をサポートに使って繊細な感覚を呼び覚まします。どなたでもお気軽にご参加ください。

EAST 3F コミュニティールーム　12月16日（水）

色とスタイルの講座 ～私に「似合うスタイル」の楽しみ方～

玉井 ひろみ　色彩検定協会 認定色彩講師、イメージコンサルタント
13時30分～15時　持ち物：筆記用具
受 会員 3,000 円　一般 3,500 円
「いつも無難な服を選んでしまう」そんな方へ。イメージワークを通して、今まで気づかなかった自分の魅力や新たな一面を発見し、心惹かれるスタイルを見つけてみましょう。選択肢が広がれば、ファッションはもっと自由に、もっと楽しくなります。おしゃれを楽しむコツをお伝えします。

EAST 3F コミュニティールーム　12月17日（木）

季節の花生け～Noëlのコンポジションスペシャル～

徳山 恵子　アトリエ・ウルーズ主宰　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 6,000 円　一般 6,500 円
「コンポジション」とは、パリスタイルのアレンジメントのこと。美しい風景そのままを切り取ってきたようなデザインが楽しめます。白・グリーン・赤の花合わせで、クリスマスのテーブルを飾る華やかなお花を作りましょう。※申し込みおよびキャンセルは12月15日(火)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　DEAR FRIENDS PRODUCE　12月17日（木）

気軽にパワーチャージができる！【酢麹】

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 2,200 円 持ち物：筆記用具
さわやかな酸味とほんのりとした甘みが楽しめ、砂糖を使っていないのに甘酢のようなコクのある味わいになる酢麹。気軽にパワーチャージができる、体にやさしい調味料です。※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

わくわく歌舞伎トーク@星が丘

12月18日(金)

おくだ 健太郎 歌舞伎ソムリエ
14時30分～16時　　持ち物：筆記用具
受 大人 会員 2,500 円 一般 3,000 円
日本にただ１人の「歌舞伎ソムリエ」が、歌舞伎ファンはもちろん、まったくの歌舞伎未体験のかたにも、親しみやすく楽しく、じっさいの舞台さながらの迫力・臨場感で伝える、歌舞伎のさまざまな魅力！
12月は、年の瀬にちなんだ歌舞伎の話題をお届けします。

EAST 3F コミュニティールーム

紅茶講座Ⅰ～ティーパーティー～

12月19日(土)

岡山 礼奈 日本リビングコーディネート協会
13時～14時30分　　持ち物：筆記用具
受 会員 3,800 円 一般 4,400 円
12月は「ティーパーティーのプランニング」がテーマです。紅茶のお話だけではなく、テーマ決めやメニュー構成、テーブルコーディネートなど、実践できるおもてなしのコツをお伝えします。座学の後にはティータイムもご用意しております♪
※申し込みおよびキャンセルは12月17日(木)12時まで

EAST 3F コミュニティールーム

テーブルスタイル茶道

12月21日(月)

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。※申し込みおよびキャンセルは12月18日(金)12時まで

EAST 3F コミュニティールーム

It's 書time

12月21日(月)

松﨑 青漣 毎日書道会審査会員、中部日本書道会審査会員、暢心書道会参事、陽山会代表
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　DEAR FRIENDS PRODUCE

色に秘められた驚きの健康効果！【ピンク塩麹】

12月22日(火)

早川 友子 合同会社DEAR FRIEDNDS 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 2,200 円 持ち物：筆記用具
驚きの食材でピンクに色付いた塩麹の講座です。着色料不使用で見た目も美しく、栄養価も高い万能調味料になり、おもてなし料理にもおすすめです。食材は当日のお楽しみに！
※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)

EAST 3F コミュニティールーム

寒仕込み！「手作り豆味噌教室」

12月23日(水)

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
受 2 kg 会員 3,500円 一般 4,000円 ／4 kg 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「佐藤醸造」直伝の豆みそを仕込みます。初めての方から経験者まで、どなたでもお楽しみいただけます。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12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」をお渡しします。

EAST 3F コミュニティールーム

しなやかボディストレッチ

12月24日(木)

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 一般 1,000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。

EAST 3F コミュニティールーム

根引き松のしめ飾り

12月25日(金)

徳山 恵子 アトリエ・ウルーズ主宰　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 4,000 円　一般 4,500 円
根がついた松は、京都や関西地方では門松の代わりに飾る、お正月の伝統的な縁起物です。南天・苔木・瓢箪・水引きなどを合わせて、スタイリッシュでおめでたいしめ飾りを作りましょう。
※申し込みおよびキャンセルは12月22日(火)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 3F コミュニティールーム

わらから作るしめ縄飾り体験

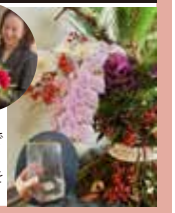
12月26日(土)

弓削 英香 コモレビデザイン舎　外構ガーデンデザイナー
10時30分～12時30分　　持ち物：持ち帰りの袋、動きやすい服装
受 会員 4,500 円 一般 5,000 円
床に座ってわらを手で撚る、日本の手仕事体験をメインにした講座です。初めての方でもわらを撚れるようになれます。撚ったわらにはお好みの花材をつけて、ねじりを生かしたシンプルなしめ縄飾りに仕立てましょう。(親子参加可) ※申し込みおよびキャンセルは12月18日(金)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

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～

12月28日(月)

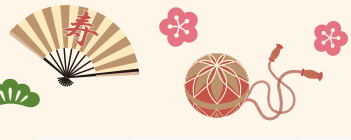


徳山 恵子 アトリエ・ウルーズ主宰　フリーフローリスト
Yumi Saito Paris ディプロマ修了　ハイブランドブティック装花担当
10時30分～12時　　持ち物：持ち帰り用袋（マチの大きいもの）
リピーターの方は花瓶
受 会員 9,000 円 一般 9,500 円
※花瓶不要（花だけお持ち帰り） 会員 6,000 円 一般 6,500 円
ちょっとしたお花を飾りたいときの、お花の組み合わせや花瓶の選び方を学べるレッスンです。12月は新年に向けて、和モダンなお花を花瓶に直接生けます。(花種は変更の場合あり)
※申し込みおよびキャンセルは12月22日(火)15時まで。それ以降のキャンセルは受講料を申し受け、作品をお渡しいたします。

EAST 3F コミュニティールーム

ミニ門松を作ろう！

12月28日(月)・29日(火)



宇佐美 隆 揖斐川町「宇佐美建築」社長、大工歴50年
①10時30分～12時 ②13時30分～15時
受 会員 一般 2,500円／1本
持ち物：持ち帰り用の袋
2027年のご家族の健康を願って、卓上サイズのかわいい門松を作りましょう。自然豊かな揖斐川町で大工として50年活動している講師が門松づくりをお伝えします。
材料は伝統的な松・竹・梅・松かさ・葉ボタン・南天をご用意する予定です。(親子参加可)
※価格は1本の金額です。一対（2本）お作りいただくこともできます。
サイズ：高さ30～40cm

EAST 3F コミュニティールーム

華墨（はなすみ）書道教室

毎週水・土・日曜日

山田 陽水 創玄書道会、中日書道会会員
水曜日　夕方　　土曜日・日曜日　午前
※同日に2時間以上、別の曜日への振り替え受講可。
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）
書道の基礎から一本一本の線を極めていくまで、受講者のレベルに合わせてじっくりと丁寧に指導させていただきます。

お問い合わせはこちら

星が丘周辺

朝活ランニングクラブのメンバー募集！

無料体験日 12月26日(土)

原田 拓（たくプロ） プロマラソンランナー、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：12月5日・12日・26日、1月9日・16日・30日、2月6日・13日・27日

フロッグHP

※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）