

# HOSHIGAOKA TERRACE COMMUNITY ROOM NEWS

2024  
7  
July

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。

WEST HACO前

6月29日・7月6日(土)

## 扇子手作り体験

川瀬なをみ 名古屋扇子の老舗 末廣堂 四代目  
11時30分～16時30分/各日 ※所要時間:30～60分

受 会員 1,000円 一般 1,000円

扇子の絵付け・組み立てを体験していただけるワークショップです。ジャバラ折りの白い紙に好みの絵や文字を描き、糊付けして組み立てます。お子様から大人の方まで、どなたでも参加いただけます。お好きな時間にお越しください。

\*同時受付は4名様まで お申込・お問い合わせ TEL:052-562-0135(末廣堂)



EAST 3F コミュニティールーム

7月1日(月)

## スモークツリーとシルバーリーフのスワッグ

徳山 恵子 バリスタイルのフラワー教室アトリエ・ウルズ主宰  
ホテルナゴヤキャッスル「クリスマスリースコンテスト2019」入選  
10時30分～12時 受 8名

受 会員 4,500円 一般 5,000円 持ち物:花切りバサミ(あれば)

綿菓子のような個性的な姿が大人気のスモークツリーを使って、涼しげでおしゃれなスワッグを作りましょう。そのままドライフラワーになるので、長い期間飾って楽しむことができます。長さ約40cm



EAST 1F コミュニティールーム

7月1日・8日・22日・29日(月)

## 姿勢改善エクササイズ

宮田 友紀 バレエストレッチ講師

10時30分～11時30分

受 5名 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

ストレッチと簡単な動きのエクササイズ。インナーマッスル・骨盤底筋などを鍛えバリーナーのような「しなやかボディ」を目指しましょう。



EAST 3F コミュニティールーム

7月2日・9日・16日・23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 受 7名 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。



EAST 3F コミュニティールーム

7月4日(木)・7日(日)・18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

4日:①13時～14時 ②14時30分～15時30分

7日:14時30分～15時30分

18日:①10時30分～11時30分 ②12時～13時

受 7名 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 3F コミュニティールーム

7月7日・21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日曜日店、藤田金物店 店主

13時～14時

受 6名 受 会員 1,000円

\*家庭用包丁1本研ぎ券付き(1,300円相当)

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藤田稔が、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。



EAST 1F コミュニティールーム

7月9日(火)

## 好感度アップ♪メイクアップ講座

門野 倍美 ケ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 4名 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

7月10日・24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 5名

受 会員 1,000円 一般 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。※専用道具は無料貸出。※材料費別途。

お申込・お問い合わせ TEL:090-1821-6933(筒井)



星が丘周辺

7月10日(水)

## 植物園アドバイザーと気まぐれ散歩

谷口 茂弘 植物園アドバイザー

10時30分～12時 集合:WEST1F トレックバインクル前(ユニクロ階下)

受 20名 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の魅力を知り、植物園を楽しむための講座です。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、おすそめ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。



タイタンピカス

EAST 3F コミュニティールーム

7月11日・25日(木)

## ①リラクゼーションヨガ ②コア美人ヨガ

額 額 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 各7名 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。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

7月12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 6名 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

7月14日・28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 5名/各部

受 会員 1,000円 一般 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。※専用道具は無料貸出。※材料費別途。

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

7月15日(月・祝)

## 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 6名

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。

お申込・お問い合わせ TEL:090-3584-5890(高島)



EAST 1F コミュニティールーム

7月17日・8月21日(水)

## トートバッグ～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～16時 受 4名

受 会員 17,500円 一般 18,000円 (布が切れるもの)

チュールヤーンを専用のネットに編み付け、2回講座でトートバッグを作成します。ご希望の色を、お申込みフォーム「その他」欄にご記入ください。作業スピードによりホームワークになる場合がございます。サイズ:口幅38cm×底幅20cm×高さ22cm×マチ9cm



**EAST 1F コミュニティールーム** **DEAR FRIENDS PRODUCE** **7月18日(木)**

**お料理に大活躍！【にんにく麴講座】**

早川 友子 合同会社DEAR FRIENDS 代表、TOMO CAFE オーナー  
10時30分～11時15分 受付:トモカフェ(THE KITCHEN2 1F)  
▲12名 受 [会員] 一般 2,000円 持ち物:筆記用具

パンチの効いた味わいのにんにく麴。便利で美味しく、どんな食材とも相性抜群！活用無限大の万能調味料です。\*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¥1500でお返し上がりいただけるチケットです)




**星が丘周辺** **7月20日(土)**

**植物園 ～みんなの植物楽(がく)～**

下総 勝義 東山植物園長  
10時30分～12時 集合:WEST1F トレックバイク前(ユニクロ階下)  
▲20名 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の魅力を知り、植物園を楽しむための講座です。植物についての情報提供を行った後、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。



バラクアイ オニバス

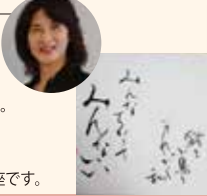
**EAST 3F コミュニティールーム** **7月22日(月)**

**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 幅心書道会評議員  
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。  
▲8名 受 [会員] 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。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** **7月23日(火)**

**料理の幅が広がる！【みりん麴講座】**

早川 友子 合同会社DEAR FRIENDS 代表、TOMO CAFE オーナー  
10時30分～11時15分 受付:トモカフェ(THE KITCHEN2 1F)  
▲12名 受 [会員] 一般 2,000円 持ち物:筆記用具

話題の「みりん粕」をご家庭で作やすいように「みりん麴」にアレンジ。その効能や作り方、活用方法までお伝えします。  
\*生米麴100g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1,500円でお返し上がりいただけます)




**EAST 3F コミュニティールーム** **7月26日(金)**

**あじさいのスワッグ**

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  
▲8名 受 [会員] 5,500円 [一般] 6,000円

市場から直送の新鮮な花材を使って、長く楽しめるおしゃれなスワッグを作りましょう。あじさいなどのドライフラワーになる花材を使うので、長い期間飾って楽しむことができます。



Instagram


**EAST 3F コミュニティールーム** **毎月第2・第4(金)・第3(土)**

**仕履教室** キャンセル待ちのみ受付

岩田 幸子 仕履講師、加賀の指めき講師  
14時～16時30分  
▲6名 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「仕履(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。ご希望の方には仕履に用いる組み紐、綿袋の講座も致します。

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



**EAST 3F コミュニティールーム** **毎週水曜日・金曜日・日曜日**

**華墨(はなすみ)書道教室**

山田 陽水 創玄書道会汎福社会員

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  
金曜日 18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(昇段級証代・毛筆硬筆手本代含む)

お申込・お問い合わせ TEL:090-8552-3838(山田)



**EAST 3F コミュニティールーム** **7月5日・12日・19日・26日(金)**

**赤ちゃんやペットにも安全安心！  
独自の光触媒コーティング「ナノゾーンコート」で  
あらゆるお困りごとを解決！** 講座ではありません

**NanoZone Japan株式会社** 医療施設をはじめ、学校、ショッピングモールほか多数ジャンルで全国4000件以上の施工実績あり

時間 11時～20時

お手軽&スピーディー！「ナノゾーンコート」をお手持ちのバッグや靴、スマホなどに施すことで、菌やウイルス、花粉やPM2.5などのアレルギー物質、ニオイや汚れの元をそもそもケア。日常に存在するさまざまな有害物質がコート面に触れた瞬間に分解され、常に清潔な状態を保ちます。お見積りやご相談だけでもお気軽にお越しください。

(参考価格) スマホ550円、ハンドバッグ・靴1,100円～  
ノートパソコン・ランドセル2,200円  
ベビーカー3,300円

事前予約不要  
当日受付、19時40分まで  
(大型物は要確認)



**EAST 1F コミュニティールーム** **7月3日・10日・17日・24日・31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。  
本の返却は、次回の開催日がお近くの図書館でご返却ください。

\*7月3日は 司書と保育士の来館日。  
絵本・子育てのことなどのご相談もお受けします。  
\*場所は、EAST 1F コミュニティールーム  
(エポスカードセンター奥)です。



**星が丘周辺** **無料体験日 7月6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) フロマランランナー

7時30分～8時30分 集合:EASTイベント広場 ▲30名18歳以上の男女  
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

土曜の朝、少し早く起きてランニングをしませんか?コーチとサポーターがあなたのランニングライフをサポートします。  
これから始める初心者の方や、フルマラソンに挑戦する方もぜひご参加ください。

開催予定日:7月6日・7月20日・7月27日・8月3日・8月17日・8月24日  
9月7日・9月14日・9月28日



フロッグHP



\*表記されている費用はすべて税込のみです。\*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。  
\*定員のある講座は必ずご予約を下さい。\*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……定員 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いただけます。(一部講座を除く)