

# HOSHIGAOKA TERRACE COMMUNITY ROOM NEWS

2024  
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・15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日曜日出店、藤田金物店 店主  
13時～14時 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 3F コミュニティールーム

9月1日(日)・5日・19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

1日:14時30分～15時30分  
5日:①13時～14時 ②14時30分～15時30分  
19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

9月2日・9日・30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た美しい姿勢を目指します。



## EAST 3F コミュニティールーム

9月3日・10日・17日・24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。



## EAST 3F コミュニティールーム

9月8日・22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 [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 1F コミュニティールーム

9月10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

9月11日・25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 [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

9月11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

受 [会員] 初めの方4,000円 継続の方3,500円 持ち物:専用針  
[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

9月12日・26日(木)

### リラクゼーションヨガ

瀬瀬 桃子 全米ヨガアライアンスRYT500、フィジカルトレーナー

10時～11時15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

ヨガの呼吸と瞑想には認知症予防や内臓の活性化、筋力アップやリンパの流れを促すなど、様々な効果が確認されています。リラクゼーションヨガで心と体に寄り添う時間を過ごしましょう。



## EAST 3F コミュニティールーム

9月12日・26日(木)

### コア美人ヨガ

瀬瀬 桃子 全米ヨガアライアンスRYT500、フィジカルトレーナー

11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

ヨガポーズと深い呼吸でしっかりとコア筋(インナーマッスル)を使いましょう。体幹を意識しながら、しっかりと体全体を動かしていきます。



## EAST 3F コミュニティールーム

9月13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)



## 星が丘周辺

9月13日(金)

### 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 トレックバイク前(ユニクロ階下)

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。



サワギキョウ

## EAST 3F コミュニティールーム

9月16日(月・祝)

### テーブルスタイル茶道

高島 美由紀 梅の会 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 1F コミュニティールーム

9月18日・10月16日(水)

### トートバッグを作ろう～2Day講座～

浅野 瑞穂子 AUBジュエリーバッグ協会認定講師、Chez Mirurii主宰

13時～16時

受 [会員] 16,500円 [一般] 17,000円

持ち物:メジャー、ハサミ、あればピンセットなど  
コーティング加工されたワックスコードを専用のネットに通して、持ち手がポイントのトートバッグを2回講座で作ります。HP画像より本体色をお選びいただき、その他欄にご記入ください。サイズ:幅24.5cm×高さ21cm×マチ12cm



EAST 3F コミュニティールーム

脳トレ書道ワークショップ

松原 対子 書道教室 和サロンいるは
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し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!

9月18日(水)



EAST 1F コミュニティールーム

トマト麴講座

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] 2,000円 持ち物:筆記用具
市販のケチャップよりもやさしい塩気で、甘さと深みを感じるトマト麴。効能や作り方、活用法までお伝えします。※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¥1500でお召し上がりいただけるチケットです)

DEAR FRIENDS PRODUCE

9月19日(木)



EAST 3F コミュニティールーム

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紐、網袋の講座も致します。
お申込・お問い合わせ j1.sachi1414@docomo.ne.jp (岩田)

9月20日(金)



星が丘周辺

植物園 ～みんなの植物案(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)
受 無料(東山動物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(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。

9月21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 轄心書道会評議員
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。

9月23日(月・祝)



EAST 1F コミュニティールーム

きのご麴講座

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] 2,000円 持ち物:筆記用具
乳酸菌、食物繊維がたっぷりのきのご麴で作るきのご麴は旨味がぎゅっと詰まった発酵調味料です。腸内環境を整える、様々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¥1500でお召し上がりいただけるチケットです)

DEAR FRIENDS PRODUCE

9月24日(火)



EAST 3F コミュニティールーム

秋のリース

山崎 泰子 NHK文化センター講師、農林水産大臣賞受賞
13時30分～15時
受 [会員] 5,500円 [一般] 6,000円
シックな色が人気の「秋色あじさい」。市場直送の新鮮な花材を使ってリースを作りましょう。そのままきれいなドライフラワーになって長期間楽しめます。直径:約28cm ※最低催行人数2名※キャンセルは3日前まで。それ以降は受講料を申し受け、作品をお渡しいたします。

9月26日(木)



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 洪風社員
水曜日 ①16時30分～17時30分
②17時30分～18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(昇段級誌代・毛筆硬筆手本代含む)
毛筆のみ、ボールペン字のみの受講も可。
お申込・お問い合わせ TEL:090-8552-3838(山田)

毎週水曜日・金曜日・日曜日



EAST 3F コミュニティールーム

パンパスグラスのスワッグ

徳山 恵子 パ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 [会員] 4,500円 [一般] 5,000円 持ち物:花切りバサミ(あれば)
ふわふわのパンパスグラスを使って、秋らしいスワッグを作りましょう。
魔女のホウキをイメージしたデザインなので、ハロウィンの頃まで飾って楽しめます。
長さ:約70cm

9月30日(月)



EAST 1F 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～ 予約不要

絵本などの閲覧・貸出・返却: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。
※9月4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 9月7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
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



初めてのマラソン大会に!夏太り解消にも!
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。



開催予定日:9月7日・9月14日・9月28日・10月5日・10月19日・10月26日
11月2日・11月9日・11月16日

※表記されている費用はすべて税込みです。※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。
※受講希望の方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願います。
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ができます。(一部講座を除く)

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。)

