

# HOSHIGAOKA TERRACE COMMUNITY ROOM NEWS

2024  
10  
October

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

10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

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

10月2日(水)

## ワンランク上のイヤリングorピアスorプチリング

清水 澄子 (財)日本余暇文化振興会ワイヤーレスジュエリー、  
13時～15時 モードジュエリーメイキング認定講師

受 [会員] 3,000円 [一般] 3,500円 /2セット

天然石や淡水パールからお好きな石を選び、オリジナルのイヤリングorピアス、又はプチリングを作りましょう。お好きな2セットの組み合わせをお選びいただけます。



EAST 3F コミュニティールーム

10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:①13時～14時 ②14時30分～15時30分

6日:14時30分～15時30分

17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かたくなります。 お申込・お問い合わせ TEL:090-7752-1217(木村)



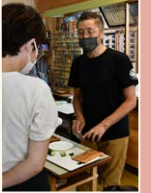
EAST 3F コミュニティールーム

10月6日・20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 受 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

10月7日(月)

## トールペイント入門編 ～バラを描きましょう～

鈴木 さかえ アメリカンハンドクラフト学院講師、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～12時30分

受 [会員] 3,000円 [一般] 3,500円

持ち物:お手持ちの筆、敷物、作品持ち帰り用袋  
入門編として初心者の方でも描きやすい、バラと小花をプレートに描きます。シルクスクリーンを使用して文字を入れれば、ウェルカムボードとしてお使いいただけます(ご希望の方のみ)。毎月第二金曜日開講人気講座です!



EAST 1F コミュニティールーム

10月7日・21日・28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整った美しい姿勢を目指します。



EAST 3F コミュニティールーム

10月9日・23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

10月9日(水)

## 北欧の編み技法ノールビンドニング体験

金原 きぬ代 手紡ぎ毛糸屋 かなのいと  
13時～15時

受 [会員] [一般] 2,800円

北欧に古くから伝わる編み技法「ノールビンドニング」を体験してみましょう。親指と木の針を使い、縫うように編むシンプルで興味深い編み方です。今回は、WEST 2F「HACO」出店に合わせて入門編として特別価格です。

お申込・お問い合わせ QRコードより受付



EAST 3F コミュニティールーム

10月10日・24日(木)

## ①リラクゼーションヨガ ②コア美人ヨガ

瀬藤 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 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め。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。



WEST 2F HACO前

10月10日(木)～13日(日)

## 羊毛ワークショップ

10月9日(水)～14日(月)に、HACO出店中の「羊からはじまる糸ものがたり」では、羊毛作家によるワークショップを多数開催!



詳細はこちらから



EAST 3F コミュニティールーム

10月13日・27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

DEAR FRIENDS PRODUCE

10月17日(木)

## 味の決め手に!【カレー麴講座】

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 [会員] [一般] 2,000円 持ち物:筆記用具

カレールーの代わりだけではなく、味の決め手にもなる発酵麴調味料「カレー麴」。カレーライスはもちろん、お肉の下味やスープなど色々な使い方を紹介します。※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)



EAST 3F コミュニティールーム

10月18日(金)

## 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 j.i.sachi1414@docomo.ne.jp(岩田)



EAST 3F コミュニティールーム

10月21日(月)

## テーブルスタイル茶道

高島 美由紀 権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 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 福心書道会評議員

13時30分～15時

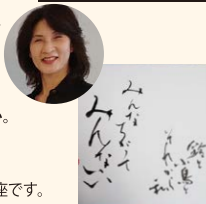
持ち物:書道道具一式

※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。



10月21日(月)

EAST 1F コミュニティールーム

DEAR FRIENDS PRODUCE

10月22日(火)

麹菌×納豆のW発酵!【納豆麹講座】

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 [会員] [一般] 2,000円 持ち物:筆記用具

納豆と麹、ふたつの発酵食品を同時にとることができる「納豆麹」の作り方講座。ごはんのおともや冷奴、うどんのトッピングや常備菜としても使える万能な一品です。トモカフェ店頭でもすぐに完売になる人気商品。納豆麹の魅力に触れてみませんか? ※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¥1500でお召し上がりいただけるチケットです)



EAST 1F コミュニティールーム

トロッケンクランツ ~ノエルの森~

籠橋 由起 トロッケンクランツ認定講師

13時30分～15時30分

持ち物:ラジオペンチ、お持ち帰り用袋

受 [会員] 7,100円 [一般] 7,600円

ドイツ、オーストリア由来の伝統的な技法で、色々な木の実をたくさん使ってクリスマスツリーを作りましょう。初心者でも作りやすく、丈夫で何年も飾って楽しめます。(高さ21cm、底直径15cm)

10月23日(水)



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 和サロンいろは

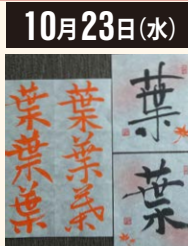
13時45分～15時

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!



10月23日(水)

EAST 3F コミュニティールーム

実りの秋のアレンジメント

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

受 [会員] 5,500円 [一般] 6,000円

秋の彩り豊かな実ものや、市場直送の新鮮な花材を使って、テーブルに置いて楽しむリースを作りましょう。収穫の秋をイメージした実り豊かなアレンジを楽しみましょう。 ※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。



Instagram

10月25日(金)



WEST ウッドデッキ(マルシェ会場内)

草木染め ~栗のイガ染め~

秋田 じゅんこ 草木染織人、WAVER weaver 代表

13時30分～14時30分 持ち物:エプロンまたは、汚れても良い服装

受 [会員] [一般] 3,900円

「恵那川上屋」の栗きんとんに使われている栗のイガを使った草木染ワークショップです。約50cm×180cmのショールを、上品なグレーに染めます。2025年の愛知万博20周年記念事業に裝飾する布も一緒に染めていただきます。 ※星が丘テラス飲食店で使える「500円割引券」2枚プレゼント! ※雨天時はWEST1Fトロックバイク前で開催します。



10月27日(日)



星が丘周辺

植物園 ~みんなの植物楽(がく)~

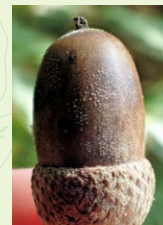
10時30分～12時

集合:WEST1Fトロックバイク前(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、植物園の魅力を知り、楽しく歩くための連続講座です。植物園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。



10月5日(土):永田 孝 森の賢者

森の賢者の案内で「タネ」を探して植物園内を散策します。

10月9日(水):谷口 茂弘 植物園アドバイザー

10月19日(土):下総 勝義 東山植物園長



※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して下さい。 ※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・・・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)

EAST 1F コミュニティールーム

おうちにある生のお米から米粉なしで作れる「生米パン」体験会&試食会 ※お土産つき

岩塚 美樹 リト史織先生直伝、生米パン・成形パン・スイーツインストラクター

11時～13時

受 [会員] [一般] 4,400円 ※事前振込み

持ち物:筆記用具、手布巾

白米からつくる「生白米パン」の作り方を学べる講座です。講師によるデモンストレーションをご覧ください、生米から作ったチーズ風トッピングを使ったピザやスイーツ、焼きたてのパンなどの試食をしていただきます。野菜などを練り込んだアレンジパンなどお土産もお楽しみに。

10月24日(木)



お申込・お問い合わせ

TEL:080-5127-5193

TELまたはインスタグラムにて受付



@MIKI\_LJENJOY

EAST 3F コミュニティールーム

毎週水曜日・日曜日

華墨(はなすみ)書道教室

山田 陽水 創玄書道会洪福社会員

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

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)

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)



HP



星が丘周辺

無料体験日 10月5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

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。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。



フロッグHP



開催予定日: 10月5日・10月19日・10月26日・11月2日・11月9日・11月16日・12月7日・12月21日・12月28日

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。)

