

HOSHIGAOKA TERRACE COMMUNITY ROOM NEWS

2025

4
April

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 **4月1日(火)・7日(月)・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 **4月3日(水)**

春のバスケットアレンジメント

山崎 泰子 農林水産大臣賞他多数受賞歴あり 作品を皇室に献上
10時30分～12時

受 [会員] 6,600円 [一般] 7,100円

可愛い春のお花たちをバスケットにアレンジします。丁寧に説明しますので、初めての方も安心してご参加いただけます。お花とともに、癒しの時間を過ごしましょう
※最低催行人数2名※キャンセル・受講申込みは3月31日まで。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。



Instagram



EAST 3F コミュニティールーム **4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 **4月4日(金)**

ことばの遊書～漢字や禅語などをデザイン書に～

山田 陽水 創玄書道会 洪鳳社会員

13時～15時 持ち物:書道道具(貸出有)

受 1回 [会員] [一般] 2,000円

好きな漢字や熟語、禅語の語源からデザイン書をつくります。ご自身のイメージや個性を生かして自由に楽しみましょう。

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 **4月6日・20日(日)**

包丁のおはなし～魔法の切れ味～

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店主が、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。ご希望の方はお持ちの包丁と砥石をご持参ください。



星が丘周辺 **4月9日(水)・13日(日)・19日(土)**

植物園～みんなの植物楽(がく)～

10時30分～12時

集合:WEST1F トラックバイシクル前(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

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。

春の花を探して歩きます

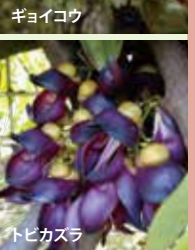
4月9日(水): 勢力 愛子
森の案内人
(インナープリーター)

4月13日(日): 永田 孝
高校生物教員

4月19日(土): 下総 勝義
東山植物園長



シャクナゲ



ギョイコウ

Tビカスラ

EAST 3F コミュニティールーム **4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)のちよとした作品を、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 **4月10日・24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 1F コミュニティールーム **4月10日(木)**

初めてのパリスタイルブーケ

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 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

パリスタイルとは…まるで自然の森に咲いているかのような姿を表現する、パリで主流のフラワーデザインの手法。葉や枝などのグリーンを多く使うのが特徴です。パリエンヌが抱えているような、ナチュラルで洗練されたブーケを束ねましょう!
※サイズ:高さ18cm程度の花瓶に合う大きさ※キャンセル・受講申込みは4月6日まで。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 **4月10日・24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 **4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、日本ペイント協会講師

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 **4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)のちよとした作品を、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 **4月16日(水)**

春色のナチュラルリース

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 持ち物:持ち帰り用袋

受 [会員] 5,500円 [一般] 6,000円 (マチの大きいもの)

春らしいパステルカラーのお花とグリーンをたっぷり使って、ナチュラルな雰囲気のリースを作りましょう。リースベースを使わない方法で、ざっくりとラフに仕上げるのがポイント。ドライフラワーになるまで、長く飾って楽しめます。*キャンセル・受講申込みは4月13日まで。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 **4月16日・5月21日(水)**

キラキラトートバッグを作ろう～2day講座～

浅野 瑞穂子 AJBジュエリーバッグ協会認定講師 Chez Miruriri主宰
13時～15時30分 持ち物：メジャー、ハサミ

受 [会員] 13,000円 [一般] 13,500円

塩ビのテープを専用のネットに通して、トートバッグを2回の講座で完成させます。シルバーかゴールドより希望の色をお選びいただき、講座申込の際「その他」欄にご記入ください。※サイズ：横20cm×縦17cm×マチ7cm (ブランドタグは別売り)



EAST 1F コミュニティールーム **4月17日(木)**

トマト麺講座

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] 2,000円 持ち物：筆記用具

やさしい塩気で市販のケチャップよりも甘さがあり、味に深みを感じるトマト麺。その効能や作り方、活用法までお伝えします。ご家庭で簡単にできるトマト麺を取り入れて、お料理の幅を広げてみませんか？
※生米麺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 **4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 **4月20日(日)**

紅茶講座 I

奥村 裕美子 紅茶専門店ラティスオーナー 日本リビングコーディネート協会 会長
15時～16時30分

受 [会員] 5,500円 [一般] 6,000円

持ち物：筆記用具

ただの楽しみとしてだけでなく、ご自身の強みとなる紅茶の知識を身につけられる講座です。長い歴史を持つ嗜好品としての紅茶を学び、生産者が思いをこめて作った信頼のできる紅茶を味わいましょう。座学の後、皆さんでアフタヌーンティーを楽しんでいただきます。



EAST 3F コミュニティールーム **4月21日(月)**

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

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 **4月2日(水)・14日・28日(月)**

ここにもライブラリー 4月から開催場所・日程が変更になりました！

～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。

※4月2日は司書と保育士の来館予定です。絵本・子育てのことなどのご相談もお受けします。



EAST 3F コミュニティールーム **4月21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 椿心書道会評議員
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 **4月22日(火)**

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] 2,000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、おうち中華が格段に美味しくなる「中華麺」。中華麺とごま油だけでバツリ味が決まります！
※生米麺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 **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

日曜日 ①9時30分～10時30分
②10時30分～11時30分

月謝(4コマ)：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)
翌月まで振替可(曜日、時間の選択は自由です)
毛筆のみ、ボールペン字のみの受講も可。

教室申し込みはこちら

お申込・お問い合わせ TEL:090-8552-3838 (山田)



星が丘周辺 **無料体験日 4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、ブログ担当者より連絡を差し上げます。

開催予定日：4月5日・19日・26日・5月10日・24日・31日
6月7日・21日・28日・7月5日・19日・26日

※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・エムアイ友の会員様のごことです。

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。)

