

HOSHIGAOKA TERRACE COMMUNITY ROOM NEWS

2025
5
May

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 5月2日(金)・13日・20日・27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 5月4日・18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。



EAST 3F コミュニティールーム 5月7日(水)

母の日にも♪アイシングクッキー

牧 志穂 JSAアイシングクッキー認定講師・料理教室主宰
10時30分～12時 受 [会員] 3,500円 [一般] 4,000円
持ち物:持ち帰り用袋、ウェットティッシュ、必要な方はエプロン、ゴム手袋
世界に1つだけの心のこもった、かわいくておいしいアイシングクッキー。母の日のプレゼントにもぴったりなカーネーションのお花絞りも学べます。8.5cmの大きなサイズのオーバル型・プラーク型(各2枚)・カーネーション型を4枚作成します。



星が丘周辺 5月4日(日・祝)・14日(水)・17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。



ホットリップス

5月4日(日・祝): 下総 勝義
植物園の日PR 東山植物園長

5月14日(水): 勢力 愛子
森の案内人 (インタープリター)



アヤメ



クリの雌花

5月17日(土): 下総 勝義
東山植物園長

EAST 3F コミュニティールーム 5月8日・22日(木)

①リラクゼーションヨガ②コア美人ヨガ

額 綱 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、ストレッチ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。



EAST 3F コミュニティールーム 5月8日(木)・10日(土)・15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
8日①13時～14時 ②14時30分～15時30分 ※8日はEAST 1F
10日 14時～15時 で行います。
15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ながらが楽になります。 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 5月9日(金)

トールペイント

鈴木 さかえ アメリカンハンドイクラフト学院講師、日本デコラティブペインティング協会講師
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 5月9日(金)・17日(土)・23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)



Instagram

EAST 3F コミュニティールーム 5月11日・25日(日)/14日・28日(水)

表装教室

筒井 俊雄 美術表装 彩古堂 店主
日曜日 ①12時30分～15時 ②15時30分～18時
水曜日 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。専用道具の貸出有。 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 5月14日(水)

好感度アップ♪メイクアップ講座

門野 佑美 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。なりたいた自分をメイクで表現しましょう!明日から使えるメイクのコツを実践レッスンします。いつものメイクでお越しください。



EAST 1F コミュニティールーム 5月14日(水)

60,70代の女性のための骨盤・からだケアセミナー

納土 奈央子 骨盤底筋・妊娠婦に特化した理学療法士
13時30分～15時
受 [会員] [一般] 2,000円 持ち物:ヨガマット・動きやすい服装・筆記用具
くしゃみや笑ったときの尿もれ、外出時のトイレの不安…そんなお悩みはありませんか?骨盤底筋・妊娠婦ケアに特化した理学療法士が、更年期以降の体の変化や骨盤ケアの方法をわかりやすくお伝えします。専門的な視点から学べる貴重な機会です。尿もれ・骨盤臓器脱を防ぐケアと一緒に始めましょう。



EAST 1F コミュニティールーム DEAR FRIENDS PRODUCE 5月15日(木)

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
塩麹の次にくる発酵調味料と話題の「みりん麴」をご家庭で作りやすいように「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

アジサイを使ったアレンジメント

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
14時～15時30分
受 [会員] 6,000円 [一般] 6,500円

市場直送の瑞々しいアジサイを使った爽やかなアレンジメントを作りましょう。爽やかな色合いのアレンジメントで、癒しのひとときを過ごしませんか。
※最低催行人数2名※キャンセル・受講申込みは5月12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

紅茶講座 I

奥村 裕美子 紅茶専門店ラティスオーナー
日本リビングコーティネット協会 会長
15時～16時30分 持ち物:筆記用具

受 体験レッスン [会員] 5,500円 [一般] 6,000円
継続レッスン [会員] 4,500円 [一般] 5,000円

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、皆さんでティータイムを楽しんでいただきます。

EAST 3F コミュニティールーム

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。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 青漣 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

にこるのAIアフタースクール

近藤 にこる EdFusion 代表 (中学生起業家)
17時30分～18時30分 受 [会員] [一般] 2,000円 (13歳未満は1,000円)
持ち物:スマートフォン、タブレット、パソコンのいずれか (保護者同伴)

初心者でも楽しくAIを学べる実践型スクール。文章生成やウェブ制作などを体験しながら学べます。今回は音楽生成AIを活用し、大切な友達・家族に向けたオリジナルソングを制作。AIの可能性を実感しながら、自分だけの楽曲を作る貴重な体験ができます。子供からご年配の方まで大歓迎です!



EAST 1F コミュニティールーム

水キムチ講座

早川 友子 合同会社DEAR FRIENDS 代表、TOMO CAFE 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

季節の野菜をたっぷり使ってお腹も整う「水キムチ」。つけ汁ごと食べられて、料理のアレンジも広がります。暑休めにもピッタリで、乳酸菌豊富な水キムチの作り方を伝ええます! ※生米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

華墨(はなすみ)書道教室

山田 陽水 創玄書道会 洪鳳社 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5月10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

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、フログ担当者より連絡を差し上げます。

開催予定日: 5月10日・24日・31日・6月7日・21日・28日
7月5日・19日・26日・8月2日・23日・30日

愛・地球博20祭 地球市民交流センター(モリコロパーク内)

草木染ワークショップ...1階多目的室2
ひつじと手しごと ピクニック...屋上(風の丘)

草木染ワークショップ
～桜染め～ 予約優先 5月10日(土)・11日(日)

秋田 じゅんこ WAVErweaver、草木染職人
①10時30分～11時45分/各日
②12時30分～13時45分/各日

お子様向けハンカチ染め 約40cm角:500円
お子様向け風呂敷染め 約70cm角:1,000円
大人向けショール染め 約50cm×170cm:2,000円
※ショールは星が丘テラス飲食店で使える飲食クーポン500円分付き
※お支払いは現金のみとなります

星が丘に植わっていた桜の木を使ってハンカチやショールを染めます。母の日のプレゼントにもなりますね。グループで参加される方は、それぞれ体験される方のお名前でお申込みください。

ひつじと手しごと ピクニック
5月10日(土)
～エサやり・糸紡ぎ・毛刈りショー～ 予約不要 ※雨天の場合は翌日に順延

愛知牧場(有)愛知兄弟社
10時～16時(体験最終受付:15時30分)

ひつじのエサやり:100円
羊毛糸紡ぎ体験:500円
スピンドル貸出あり。(お持ちの方はご持参ください)
糸車をお持ちの方はご持参いただき一緒に紡ぎましょう!
※糸代別途 ※お支払いは現金のみとなります

細かな繊維の羊毛を糸車の回転を伝えて毛を捻り、撚り(より)をかけて絡めて1本の「糸」になっていく様子を体験できます。

ひつじの毛刈りショー:14時～ ※観覧無料
第一種動物取扱業(展示)動本第276号 | 有効期限～令和8年11月6日 |
有限会社愛知兄弟社 | 愛知県日進市米野木町山南977番地 責任者 尾関 努





※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。