

楽しいコトははじめよう。身体にいいコトははじめよう。  
きれいになるコトははじめよう。新しい自分発見ははじめよう。

**2日(金) 自家製のススメ講座**  
～使える!自家製調味料で楽チンご飯～



厚別で11年間料理教室を運営している「料理家めーら」こと内田恵氏が、毎日のご飯作りを簡単・美味しい・楽ちんにする自家製調味料の作り方を伝えます。

5種類の自家製調味料のお土産

- 時間/午前11時～午後1時
- 受講料/11,000円 ●定員/8名さま
- 持ち物/エプロン・ハンドタオル
- 講師/料理家めーら(内田恵)氏


**3日(土) 愛犬のマッサージ**  
～リンパマッサージをやってみよう～



愛犬のナデナデを少し変えるだけで、健康に役立つマッサージができるようになります。愛犬と一緒に、今からできることをはじめませんか? ※当日はぬいぐるみでのレクチャーになります。

- 時間/午前10時30分～正午
- 受講料/3,500円 ●定員/8名さま
- 持ち物/犬のぬいぐるみ(貸出可)
- 講師/くアロマスタジオ ジュエル)主宰 ドッグセラピスト 橋本 理恵氏


**5日(月) バランスの良い食事を知ろう!**  
～“低栄養”にならないための健康講座～



秋田県で取り組まれた「量」より「いろいろな食品」を摂ることで「低栄養」にならない食べ方が注目されています。「まんべんなく」食べる方法をアドバイスし、食事例の試食(レシピ付き)をします。

- 時間/①午前10時30分～正午 ②午後2時～午後3時30分
- 受講料/3,200円 ●定員/各回8名さま
- 講師/野菜ソムリエ上級プロ 吉川 雅子氏

**6日(火) 22日(木・祝) 顔ヨガレッスンセルフケア編**  
～スッキリとした表情美人に～



顔ヨガはマスク生活で衰えてしまった表情筋を動かして、ストレッチするお顔のヨガです。続けることでスッキリとしたフェイスラインを実感できます。講師と一緒に楽しくレッスンしましょう!

- 時間/午前10時30分～午前11時30分
- 受講料/各日4,400円 ●定員/各日6名さま
- 持ち物/卓上鏡、携帯電話(自撮り機能付)
- 講師/高津文美子氏 顔ヨガ協会認定インストラクター 斉藤 美雪氏

**7日(水) デコレーション講座**  
～まるっと1台ケーキを仕上げます～



大切な人のお祝いにも、ご自分用にも嬉しいデコレーションケーキを作りませんか。お一人さま1台作り、お持ち帰りいただけます。 ※ケーキサイズ:5号、直径約15cm

- 時間/午前10時30分～午後0時30分
- 受講料/10,000円 ●定員/8名さま
- 持ち物/エプロン・タオル・保冷バッグ
- 講師/くまなびやカフェ あけぼの分校給食室) 代表 江上 良子氏

**8日(木) 野菜たっぷり料理!**  
～ヘルシーおうち居酒屋メニュー～



たくさん作れば夕食のおかず、ちょこっと盛り付けたらお酒のおつまみ、余ればお弁当のおかずにもなる野菜たっぷり料理を3品ご紹介いたします。 ※グラスワイン(白)1杯付

- 時間/①午前10時30分～正午 ②午後2時～午後3時30分
- 受講料/3,200円 ●定員/各回8名さま
- 講師/野菜ソムリエ上級プロ 吉川 雅子氏

**10日(土) 風呂敷の時間** ～生活を彩る風呂敷講座～



1枚の風呂敷で出来るシンプルバッグ、お稽古バッグ、リュック、バスケット、その他ペットライフや温泉や旅に役立つ風呂敷活用術をお伝えします。

- 時間/午前10時30分～午後0時30分
- 受講料/4,180円(テキスト代、風呂敷プレゼント込)
- 定員/8名さま
- 講師/一般社団法人日本風呂敷文化協会 代表 横山 芳江氏


**14日(水) 旬の花フリーアレンジ** ～AKIRA NAKAMURA design～



中村晃氏が季節の花材を用意し、デモンストレーションを交えてレクチャーいたします。花材は当日までのお楽しみです。

- 時間/午後2時～午後3時30分
- 受講料/7,700円 ●定員/8名さま
- 講師/くHUG FLOWER'S) FLOWER ARTIST 中村 晃氏

**全3回コース みるみる片付く検定講座** ～短期間で家が美しくなる～



さまざまなメディアで活躍し、書籍も多数出版しているプロのノウハウを伝授。ホップ(整理)ステップ(収納)ジャンプ(インテリア)の間隔を1カ月あけ、実践を間隔を短くすることで片付けていきます。なかなか片付かないという方、モチベーションを上げたいという方、仲間と一緒に学ぶことで頑張れます!期間集中で家をキレイにしたい人におススメの講座です。

- 時間/午前10時30分～午後0時30分
- ④のみ午後1時30分～午後3時30分
- 受講料/19,800円(検定料、資格証代込)
- 定員/8名さま
- 講師/く(社)日本専門家検定協会 代表理事 広沢 かつみ氏

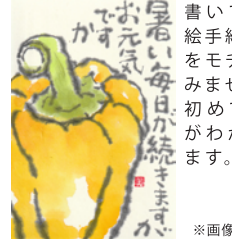
**15日(木) 夏野菜たっぷり重ね煮** ～8種類の夏野菜を使って～



夏!北海道の野菜が美味しい季節です。旬の夏野菜をたっぷり使った8種類の野菜の重ね煮です。スープやマリネ、パエリアなど美味しいお料理に、簡単アレンジ!!

- 時間/午前10時30分～午後1時30分
- 受講料/5,500円 ●定員/8名さま
- 講師/くゆるゆるカフェ そら・空・宇宙)店主 吉岡 操氏


**16日(金) 夏の絵手紙レッスン**  
～絵手紙は、ヘタでいい、ヘタがいい～



書いて楽しく、もらって嬉しい絵手紙。元気いっぱいのパブリカをモチーフに、暑中見舞いを書いてみませんか? 初めてでも、絵が苦手でも講師がわかりやすく、お伝えいたします。

- 時間/午前10時30分～午後0時30分
- 受講料/3,500円
- 定員/6名さま
- 講師/日本絵手紙協会公認講師 斉藤 美雪氏

**17日(土) スマートフォンでFacebook講座**  
～50代からのSNSはじめての一步～



Facebookは投稿するだけではなく、さまざまなことができます。スマートフォンでできるFacebookの楽しさをゆっくり丁寧に伝えます。

- 時間/①午前11時～午後1時 ②午後2時～午後4時
- 受講料/11,000円 ●定員/各回5名さま
- 持ち物/スマートフォン・筆記用具
- 講師/起業コンサルタント 内田 恵氏


**20日(火) 風呂敷の時間**  
～生活を彩る風呂敷講座～



日常を素敵に彩る、柔らかな花びら包み、粋な瓶包み、上品なワイン包み、プレゼントに喜ばれるいろいろな風呂敷のラッピングをお伝えいたします。

- 時間/午前10時30分～午後0時30分
- 受講料/4,180円(テキスト代・風呂敷プレゼント込)
- 定員/8名さま
- 講師/一般社団法人日本風呂敷文化協会 代表 横山 芳江氏


**21日(水) スーパーフードを美味しく!**  
～気になる健康食材～



キヌアやチアシード、アサイーなどの「スーパーフード」や、酒粕などの発酵食品をはじめとする「ジャパニーズスーパーフード」の美味しい食べ方を紹介します。今回は北海道産大豆100%の「豆葉」を取り上げます。

- 時間/①午前10時30分～正午 ②午後2時～午後3時30分
- 受講料/3,200円 ●定員/各回8名さま
- 講師/野菜ソムリエ上級プロ 吉川 雅子氏

**23日(金) 相続のお悩みセミナー**  
～相続と介護について～



相続税に関する自己チェックや対策をはじめ、「親の介護に必要な費用は?」「実家の空き家をどうしたらいい?」など、さまざまなケースをご紹介しながら解説いたします。

- 時間/午前10時30分～正午
- 受講料/5,000円(資料代込) ●定員/8名さま
- 講師/ファイナンシャルプランナー(CFP,1級FP技能士) 加藤 桂子氏

**24日(土) アーティフィシャルフラワーで作る**  
～ブルーローズの壁掛け～



自然素材で作った土台に、夏の空を思わせるような美しいブルーのバラとスカビオサ、アイビーを絡め、プリザーブド紫陽花を散らした壁掛けのアレンジメントを作ります。 サイズ:約W25×D10×H38cm

- 時間/午前10時30分～正午
- 受講料/5,500円 ●定員/8名さま
- 講師/く花教室アトリエアンフルール) 主宰 榎(かけはし) みゆき氏

**26日(月) タッセルを手作りしてみませんか?**  
①木馬のリボンのタッセル②基本のタッセル2種



①国産の木馬のリボンとアヴリルの糸で、タッセルを作ります。(針と糸の作業があります)  
②すべてのタッセルの基礎となる、基本のタッセルを2種作ります。

- 時間/①午前10時30分～午後0時30分 ②午後1時30分～午後3時30分
- 受講料/①5,000円②4,500円 ●定員/各回4名さま
- 持ち物/①②共に糸切りはさみ・メジャー・筆記用具・ウェットティッシュ
- 講師/Art of Living 主宰(APJタッセル認定講師) 土本 達子氏

**29日(木) 耳つぼで自己メンテナンス** ～気圧痛ってなに?～



台風や爆弾低気圧などの影響で体調が崩れる経験のある方は多いのではないでしょうか。耳のつぼを知り、耳をほぐすことで自己メンテナンスにつながります。

- 時間/午前11時～午後0時30分
- 受講料/4,000円 ●定員/8名さま
- 講師/く耳つぼサロンクローバー) 主宰 健康アドバイザー 長谷川 由美子氏

**30日(金) 野菜や果物の旬を学ぼう!** ～ズッキーニの食べくらべ講座～



ズッキーニの食べくらべをしながら、味の違いや特徴、栄養について学びます。また、料理レシピのご紹介と試食もご用意です。 ※毎月(偶数月「果物」、奇数月「野菜」)食べくらべ講座を開催予定。

- 時間/①午前10時30分～正午 ②午後2時～午後3時30分
- 受講料/3,000円 ●定員/各回8名さま
- 講師/野菜ソムリエ上級プロ 吉川 雅子氏

**31日(土) ピルタナウハ織** ～Band織機でベルトを織ります～



ピルタナウハとは、リボン状のバンド織りで、フィンランドの伝統的な手工芸で、日本の真田紐のような織りです。繰り返しの模様が美しく、用途も幅広く楽しめる織物です。

- 時間/午前10時30分～午後4時(お昼休憩有)
- 受講料/7,000円 ●定員/8名さま
- 講師/く北海道カラコン会 大通手織教室) 主宰 松浦 由紀子氏

2021年7月ワークショップ 予約受付開始 **6月18日(金) 午前10時～午後4時** 【受付時間】  
お電話もしくは店頭でお申し込みください。 ■ご予約・お問合わせ/TEL:011-222-8317直通

〈ワークショップを受講されるお客さまへ〉  
●ワークショップの中止・内容変更及び、営業時間短縮による予約受付開始時間の変更になる場合がございます。予めご了承ください。中止・変更の場合は札幌3越ホームページにてご案内いたします。●ワークショップは予約制です。先着にて承ります。●ご予約開始日当日は、お電話の混雑が予想されます。ご迷惑をおかけいたしますが、予めご了承ください。●止むを得ない事情により講師・開講日・時間などが変更になる場合がございます。●飲酒を含む講座の場合、20歳未満のお客さまはお申込みいただけません。●受講料はエムアイポイント対象外となります。●生花や植物の配送は承れません。●価格はすべて税込です。

お客さまのご都合でキャンセルされる場合は、開講日3日前より50%、前日より100%キャンセル料をいただきます。予めご了承ください。

感染症拡大防止のため、マスク着用の徹底、手・指の消毒、適度な距離の確保をお願いしております。