

1月

WORKSHOP

楽しいコトははじめよう。 体にいいコトははじめよう。
キレイになるコトははじめよう。 新しい自分発見はじめよう。

7日(火) 〈生活の木〉アロマレッスン ～自分でできるヘッドトリートメント～

植物の力で健やかな頭皮と潤い・ツヤに満ちた美しい髪の育て方をトリートメントとともに学びます。またインド伝統のアーユルヴェーダ・タイプについてもご紹介いたします。



ヘッドオイル(バンチャカルマオイル)50mlとハーブティアー8個入のおみやげ付



- 時間/午前11時～正午
- 受講料/2,420円 ●定員/12名さま
- 講師/〈生活の木〉販売担当者

※写真はイメージです。

7日(火) 甘酒レッスン ～甘酒の魅力と使いこなし術～

甘酒は栄養価が高い発酵食品。甘酒の魅力とおいしい甘酒の作り方、「飲む」「食べる」「使う」レシピを試食を交えてお伝えします。



甘酒でつくる簡単べっただら漬けのおみやげ付

- 時間/午後1時～午後3時
- 受講料/5,390円
- 定員/12名さま
- 講師/発酵ライフアドバイザー プロフェッショナル 簡渕 信子氏

※写真はイメージです。



9日(木) 酒粕料理 ～カラダぽかぽか簡単酒粕活用法～

酒粕の力を借りて寒い冬を元気に過ごしましょう。いつもの食事にちょっと足すだけで食材の旨味を引き出します。気軽な酒粕の活用法をデモンストレーションと試食でご紹介します。



※写真はイメージです。

- 時間/午前10時30分～午後12時30分
- 受講料/4,000円 ●定員/12名さま
- 講師/〈料理教室 Salon de Oeufs〉主宰 管理栄養士 中居 香織氏



9日(木) 編みかごレッスン ～紙バンドで作る花かご～

基本の編み方「追いかけ編み、ねじり編み」で収納かごを作ります。1/3ほど編んだものをご用意し、仕上げにいただきます。はじめての方でもお気軽にご参加ください。



※サイズ:H15×W31×D23cm(持ち手含む)

※写真はイメージです。

- 時間/午後2時30分～午後4時30分
- 受講料/4,180円
- 定員/8名さま ●持ち物/エプロン
- 講師/〈CHICAのおうちかご〉編みかごデザイナー・講師 越野ちかこ氏



11日(土) ちぎりパンレッスン ～2色のくまさん～

SNSで大人気!東京で予約が取れないくまぱん教室の認定講師が札幌に。国産小麦と自然素材を使って可愛いちぎりパンを作ります。



※サイズ:約W18×H18cm ※お一人さま2名さままでのご予約とさせていただきます。

※写真はイメージです。

- 時間/①午前10時30分～午後1時 ②午後2時～午後4時30分
- 受講料/5,500円 ●定員/各回4名さま
- 持ち物/エプロン
- 講師/〈Sakuraパン教室〉主宰 うみぱんKawaiiちぎりパン認定講師 村田 淳子氏



12日(日) 基本の重ね煮 ～しいたまにんじん～

野菜の旨味を引き出す重ね煮。基本の「しいたまにんじん」の重ね煮と冬にぴったりのアレンジメニュー5品を作りランチとして試食します。



※写真はイメージです。

- 時間/午前10時30分～午後1時30分
- 受講料/4,400円 ●定員/8名さま
- 持ち物/エプロン・三角巾・ハンドタオル
- 講師/〈笑顔の重ね煮料理教室 みなみな〉主宰 佐藤 操氏



14日(火) ワイルドフラワーアレンジ ～オーストラリアの野花～

今、注目のワイルドフラワーを長く楽しめるようにプリザーブド加工したものとドライを使用。自然から生まれた個性的な花姿とユーカリ等の香りを楽しみながらハート型のカゴにアレンジします。



※写真はイメージです。

- 時間/午後1時30分～午後3時
- 受講料/5,800円
- 定員/8名さま
- 講師/〈フェア・フローレ〉主宰 山越 恵美子氏



16日(木) はじめての切り絵 ～やってみよう!ハガキサイズの切り絵～

カッターで作っていく切り絵です。紙を切っていくと現れるシャープな絵には嬉しい驚きがあります。ご自分の作品をお部屋に飾りませんか。春をまわびるフキノトウをつくりまします。



※写真はイメージです。

- 時間/午前10時30分～正午
- 受講料/2,200円 ●定員/6名さま
- 講師/北海道イラストレーターズクラブアルファ会員 八角屋

16日(木) 日本茶を楽しむ ～“茶歌舞伎”で探すお気に入り品種～

日本茶にはさまざまな香味の品種があります。茶歌舞伎と呼ばれる聞茶ゲームで、お好みの品種(煎茶)を探してみませんか。後半の淹れ方実習では和生菓子とともに楽しみいただきます。



※写真はイメージです。

- 時間/午後2時～午後3時30分
- 受講料/2,750円 ●定員/12名さま
- 講師/〈日本茶にちげつ〉店主 日本茶インストラクター あけた ゆうこ氏



18日(土) 貼箱のワークショップ ～自分だけのオリジナルBOX～

海外のプリントペーパーや和紙の中から好きな柄をお選びいただきはがきサイズの貼り箱を作ります。作った箱は年賀状収納や小物入れとしてお使いいただけます。



※写真はイメージです。

※サイズ:約W16×D11×H5cm

- 時間/午前10時30分～午後12時30分
- 受講料/3,300円 ●定員/6名さま
- 講師/〈Jamie&Lucas〉Yukina氏

19日(日) 利き脳片づけ収納術 ～今年は楽に簡単に片づける!～

新しい1年が始まります。4つに分かれる利き脳タイプから、「苦手を知り、得意を活かす」自分に合った片づけ方を見つけてみませんか。(ドリンク付)



※写真はイメージです。

- 時間/午前11時～午後1時
- 受講料/2,750円 ●定員/12名さま
- 講師/〈uchella〉
ライフオーガナイザー® 岩崎 梢氏



19日(日) はじめての竹細工 ～竹で編む鍋敷き～

自然素材の竹を使い鍋敷きを編んでみませんか。九州産の真竹を使って編む鍋敷きは丈夫で長持ち。使い込むほどに風合いが増します。はじめての方でもお気軽にご参加ください。



※写真はイメージです。

- 時間/午後2時～午後5時
- 受講料/3,960円 ●定員/8名さま
- 講師/2級竹工芸技能士 山根 広充氏

21日(火) 〈宮越屋珈琲〉珈琲講座 ～プロから教わる美味しさのコツ～

ご家庭での美味しいコーヒーの楽しみ方をデモンストレーションでご紹介いたします。飲みくらべをしてお好みの味を発見しましょう。



※写真はイメージです。



コーヒー豆のおみやげ付

- 時間/午前10時30分～正午
- 受講料/2,200円 ●定員/12名さま
- 講師/〈宮越屋珈琲〉店舗統括部長 宮越 龍也氏



21日(火) 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します。花材、花器は当日までのお楽しみ。はじめての方でもお気軽にご参加ください。



※写真はイメージです。

- 時間/午後2時～午後3時30分
- 受講料/7,700円 ●定員/12名さま
- 講師/〈HUGFLOWER'S〉
FLOWER ARTIST 中村 晃氏

23日(木) 〈田中青果〉漬物ランチ ～美味しい!楽しい!漬物ランチ会～

〈田中青果〉で古くから育てられてきた漬物の歴史の話を交えて、自慢の漬物と、漬物を使ったアレンジレシピで、漬物づくしのランチを楽しみませんか。



※写真はイメージです。



漬物のおみやげ付

- 会場/本館4階ライラックルーム
- 時間/午前11時30分～午後1時
- 受講料/2,500円 ●定員/18名さま
- 講師/〈田中青果 野菜ソムリエ〉
北海道漬物類組合理事 田中 美智子氏



25日(土) 終活セミナー～葬儀の基礎知識～

わかりにくい葬儀について事前学習をしてみませんか。今の葬儀の状況や料金、事前に準備することなどをお話します。「まだ先のこと」であろうちに、事前学習をおすすめします。

〈まるいフォーエバー〉丸井三越が運営する終活サービスです。

- 会場/本館4階ライラックルーム
- 時間/午前10時30分～午前11時50分
- 受講料/無料
- 定員/16名さま ●講師/〈まるい〉フォーエバー担当

25日(土) 母と娘の相続・遺言講座 ～専門用語を使わず、わかりやすい!～

「うちの子は仲が良いから大丈夫。財産がないから大丈夫」と思っていますか?相続対策はすべての方が必要です。講座では相続に関する基礎知識を分かりやすくお伝えします。何をしたらいいのかわからないという方、ぜひご参加ください。(ドリンク・スイーツ付)

「うちの子は仲が良いから大丈夫。財産がないから大丈夫」と思っていますか?相続対策はすべての方が必要です。講座では相続に関する基礎知識を分かりやすくお伝えします。何をしたらいいのかわからないという方、ぜひご参加ください。(ドリンク・スイーツ付)

- 会場/本館4階ライラックルーム
- 時間/午後1時30分～午後3時
- 受講料/1,100円 ●定員/16名さま
- 講師/一般社団法人すみれ相続センター 代表理事 近藤 充広氏



26日(日) ビューティーストレッチ ～ストレッチ&ウォーキングでより健康で美しく～

椅子に座って行うストレッチで体を気持ちよく伸ばしましょう。さらに、気になる猫背やお腹などを意識しながら美しい姿勢とウォーキングのレッスンを行います! ※動きやすい服装(パンツ)でお越しください ※靴を脱いでストレッチを行います。



※写真はイメージです。

- 会場/本館4階ライラックルーム
- 時間/午前10時30分～正午
- 受講料/2,200円 ●定員/10名さま
- 講師/ビューティウォーキング講師
日本ストレッチング協会トレーナー 阿部 治子氏

26日(日) 陶芸体験講座 ～オリジナルの作品を作ろう～

茶碗や湯飲みなどふだん使いの器を中心に作れるものは多彩!お茶碗を約3個作れる粘土量なので大物にも挑戦できます。



※写真はイメージです。

※作品のお渡しは約1カ月後となります。

- 会場/本館4階ライラックルーム
- 時間/午後1時30分～午後3時30分
- 受講料/3,300円
- 定員/16名さま ●講師/〈円山陶房〉大石俊久氏・西辻邦子氏



2020年1月ワークショップ予約受付開始

12月14日(土) 【受付時間】午前10時～午後7時

〈ワークショップを受講されるお客さまへ〉

●ワークショップは予約制です。先着にて承ります。●ご予約開始当日は、お電話の混雑が予想されます。ご迷惑をお掛けいたしますが、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。●お申し込みが一定数に満たない場合、開講中止と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。●受講料のお支払いはエムアイカード・エムアイ友の会お買物カードでのお支払いに限らせていただきます。●受講料はエムアイポイント対象外となります。●受講日当日にエムアイカードやエムアイ友の会にご入会いただいた方もご参加いただけます。(エムアイカードスタンダード等、一部対象外のカードがございます。) ●生花や植物の配送は承れません。

※お客さまのご都合でキャンセルされる場合は、開講日前日より100%キャンセル料をいただきます。予めご了承ください。 ※価格はすべて税込です。

マイ・カフェクラブ第4弾! チーズ姫会

第1期生募集 [限定50名さま] ご予約受付開始12月7日(土)



大人女子のためのクラブ活動 My Cafe club
毎年テーマが変わり、1年間だけの期間限定クラブです。