- マイ・カフェ ワークショップ -

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

8日(土) 冷蔵庫整理と食材管理

~役立つ備蓄食材管理表つき~



6日(木) バランス感覚を高める体操

~理学療法士から学ぶ~

転倒予防、姿勢、関節痛はバランス感覚が重要 とされています。ご自宅でもできる簡単なエク ササイズで、バランス感覚を高めましょう。

お悩みの方へアドバイスをいたします。

- ●つまづくことにお悩みの方
- ●階段の上り下りが怖くなっている方
- ●姿勢を頑張っているけど、うまくいかない方
- ●時間/午前11時~正午
- ●受講料/1,100円
- ●定員/10名さま ●講師/フィジオ ウエルネス マルヤマ 代表 理学療法士・フットケアトレーナー 鎌田 数之氏



一目で見える冷蔵庫 は食品ロスを減らす近 ルの管理表を使い、食 品を無駄にしない防災

※写真はイメージです。

道です。講師オリジナ

用の備蓄食材の管理

法についてもお伝え

いたします。

- /午前10時30分~午後12時30分
- ●受講料/2,800円 ●定員/12名さま ●講師/おうちスタイリスト®・ 整理収納アドバイザー 米村 大子氏



8日(土) ちりめん細工 ~手のひらサイズの飾り雛~

可愛らしい雰 囲気が特徴の ちりめん細工 で、気軽に飾 れるおひなさ まを作りませ んか。わらべ 雛かうさぎ雛

のどちらかを

お選びいただきます。

- ※台座サイズ:約W15×D10cm
- ●時間/午後2時~午後4時
- ●受講料/3,850円
- ●定員/8名さま
- ●講師/〈あび手づくりクラブ〉代表 佐々木 章乃氏



9日(日) バレンタイン特製エクレア

~本格フランスの味~

ご自宅でエクレアを 手作りしてみません か。カスタードクリー ムの作り方や美味し いシューの焼き方の コツを試食を交えて ご紹介いたします。 またご自身で飾り付 けしていただき、お 持ち帰りいただきま

●受講料/4,950円

SWAN氏

●定員/12名さま

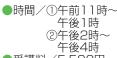


※写直はイメージです

11日(火・祝) 梅の盆栽づくり

~早春を楽しもう!~

樹高20cm程度の小さ な梅の木に、芳香を楽し める花が次々と咲き早 春の息吹を感じさせて くれます。はじめての方 にもお楽しみいただけ ます。



- ●受講料/5,500円
- ●定員/各回12名さま●持ち物/エプロン
- 講師/〈草つ月〉主宰 君島 信博氏



※写真はイメージです。



13日(木) ナチュラルフード ~大豆ミートを使ったヘルシー料理~

ヘルシーで栄養豊 富な大豆ミートを 使った料理をデモン ストレーションと試 食でご紹介。体にや さしい料理で健康生 活を目指しましょう!



※写真はイメージです。

- ●時間/午前11時~午後1時
- ●受講料/4,500円 ●定員/12名さま

18日(火) 風呂敷七変化

●講師/ナチュラルフード コーディネーター

和漢薬膳師 西村 奈央氏



15日(土) プリザーブドフラワー

●時間/午前10時30分~午後12時30分

●講師/料理研究家·aime&mange

~春色フラワーフレーム~

ピンクのバラ・ガー ベラの周りに紫陽 花やカスミ草など 春色の小花を陶器 にアレンジ。爽やか なリボンを添えて デザインします。イ ンテリアや贈り物 として手作りしま せんか。



※写真はイメージです。

※サイズ:約W15.5×D7×H15.5cm

- ●時間/午前11時~午後12時15分
- ●受講料/4,980円 ●定員/8名さま
- ●講師/〈花教室 アトリエアンフルール〉主宰 梯(かけはし) みゆき氏



16日(日) ひな御膳

~美味しい和のおもてなし

国産の素材を使用して、講 師特製の料理をご紹介。梅 づつみごはんは皆さまと-緒にお作りいただきます。 講師オリジナルの桜餅と白 酒付きです!

【メニュー】梅づつみごはん・さつま いものかりんとう焼き・豆乳のお汁

- 午前11時~ ●時間 午後1時
- ●受講料/4,950円 ●定員/12名さま
- ●持ち物/エプロン・ハンドタオル **^{写真はイメージです。}
- 講師 / ⟨Y'sクッキング⟩主宰 料理研究家·栄養士 真鍋 芳恵氏





~目から鱗のすぐに使える活用術~ あなたの風呂敷、 タンスで眠ってい

ませんか。毎日の 生活をもっと便利 に!災害時の活用 法や日常からオ シャレまで、素敵 な活用術をお伝 えいたします。





●時間/午前10時30分~午後12時30分

●受講料/2,900円 ●定員/8名さま

■講師/一般社団法人

日本風呂敷マスター協会認定 〈結び屋ゆいく〉 斎藤 のりこ氏





18日(火) 旬の花フリーアレンジ ~AKIRA NAKAMURA design~



※写真はイメージです。

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。

- ●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

20日(木) 〈KINA〉料理レッスン ~もっと楽しむ!コーヒー&カカオ~

コーヒーやカカオを よりヘルシーに楽し みませんか。珈琲焙 煎所スタッフのプチ レクチャーや貴重な 国産コーヒーなどの 品種別試飲、カカオ カレーなどの試食を お楽しみいただきま



- ●時間/午前11時~午後1時
- ●受講料/4,500円 ●定員/12名さま ●持ち物/エプロン

23日(日・祝) 〈生活の木〉ハーブレッスン

~自分好みのブレンドティーを作ろう!~

- ●講師/〈KINA〉主宰 ハーブインストラクター 大澄 かほる氏



22日(土) スワロフスキー。レッスン ~猫のアクセサリー作り~

スワロフスキー ビジューを使って キラキラ揺れる 猫のアクヤサリー を作りませんか。 ※ご予約の際、ご希望 のデザイン(ストールピ ンまたはバッグチャー

ム)、カラー(白または 黒)をお申し付けくださ い。※2個まで制作可能です。



- ※猫サイズ:約4.2×3.5cm
- ●時間/午前10時30分~午後12時30分
- ●受講料/5,500円(2個目4,950円)
- ●定員/10名さま
- ●講師/〈アトリエミュウミュウ〉主宰 JGA日本グルーデコ協会認定講師 木本 美奈子氏



22日(土) レカンフラワー

~乾燥花でアートボックスづくり~

生花を立体的に着色せず に乾燥させたレカンフラ ワー。バッグデザイン台紙 コラージュし、ボックスに 乾燥材とともに密封しま す。レカンフラワーの美し さを数年お楽しみいただけ ます。

※サイズ:約W13×D3×H18cm

- ●時間/午後2時30分
- ~午後4時 ●受講料/3,850円
- ●定員/6名さま

●講師 / ⟨アトリエ アントン⟩主宰 ※写真はイメージです。 1級フラワーデザイナー レカンフラワーインストラクタ

大橋 環氏

※写真はイメージです。

ただきます。





おうち居酒屋メニュー

~野菜たっぷりでヘルシー~

- ●時間/午前11時~正午
- ●受講料/2,200円
- ●定員/12名さま

27日(木)|

旬の野菜をたっぷり

使用した美味しくて

簡単な料理をデモ

ンストレーションと

試食を交えてご紹

介。夕飯のおかずや

お弁当のおかずに

(グラスワイン付)

もなります!

講師/〈生活の木〉販売担当者





23日(日・祝) セルフネイルケア

~キューティクルオイル作り~

乾燥による爪や指 先のトラブルが増え る季節にぴったりの お手入れを自分で できるようになりま せんか。はちみつ入 りのキューティクル オイルを作ります。



※写真はイメージです

キューティクルオ イルのおみやげ付

●時間/午後2時~午後4時●受講料/3,500円●定員/12名さま

●講師/はちみつ美容の「ネイル& エステサロン 〈Salon de Ayako〉主宰

福本 亜矢子氏



25日(火) 寄せ植えレッスン

~芽出し球根とハーブの寄せ植え~

一足先に芽吹いた芽出し 球根をフレッシュなハー ブと共に寄せ植えしませ んか。ペットボトル再生素 材で土に還る「ルーツ ポーチ」に寄せ植えしま す。

ンターサイズ:約W21×H17cm

●定員/8名さま

講師/⟨ひろいと⟩主宰

伊藤 寛子氏





※写真はイメージです。





●講師/野菜ソムリエ上級プロ



29日(土) たまねぎドレッシング

~これさえあればアレンジ料理も!~

作っておくと便 利な自家製の たまねぎドレッ シング。サラダ だけでなく、ち らし寿司やス-プなどにも使え ます。春にふさ わしい彩の料理 を一緒に作りま しょう。



- ●時間/午前11時~午後12時15分
- ●受講料/3,000円 ●定員/12名さま
- 吉川 雅子氏



●時間/午前11時~午後1時

- ●受講料/5,500円
- ●定員/12名さま
- ●持ち物/エプロン・ハンドタオル
- ●講師/料理家 金子 文恵氏



2020年2月ワークショップ予約受付開始

1月19日(日) [受付時間]午前10時~午後7時

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

●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。