



# WORKSHOP

- マイ・カフェ ワークショップ -

# 9月

## 1日(火) 手作りみつろうエコラップ ～繰り返し使えるラップを作ろう～



※写真はイメージです。

KoKeBeeみつろうエコラップは、コットンにミツロウやホホバオイルを染み込ませて作る、食品保存用のラップです。プラスチックについて考え、一緒にエコで可愛いラップを作りますか。サイズ:約W15×H15cm

- 時間/午前10時30分～午後12時30分
- 受講料/3,800円 ●定員/8名さま
- 講師/〈KoKeBeeみつろうラップ〉アンバサダー 西京子氏

## 3日(木) 片づけ基本講座 ～素敵な部屋作りを～

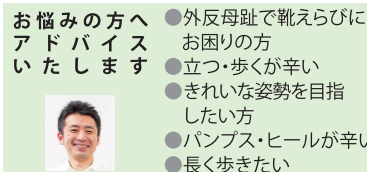


※写真はイメージです。

整理、収納、片付け、インテリア選びの基本を学べる講座です。季節の変わり目の一つひとつの基本を見直して、今より過ごしやすい部屋作りを目指しませんか。

- 時間/午前10時30分～正午
- 受講料/3,300円 ●定員/8名さま
- 講師/コレモッタ(株) 整理収納アドバイザー 広沢 かつみ氏

## 5日(土) 足に合った靴選び ～理学療法士から学ぶ～



- お悩みの方へ  
●アドバイスいたします
- 外反母趾で靴えらびに  
●お困りの方
- 立つ・歩くが辛い
- きれいな姿勢を目指したい方
- パンプス・ヒールが辛い
- 長く歩きたい

ご自分の足に合った靴を見つけませんか。靴選びの大切さ、歩きやすくするための靴の履き方、選び方についてお伝えいたします。(ドリンク付)

- 時間/①午前11時～午後12時30分  
②午後2時～午後3時30分
- 受講料/1,650円 ●定員/各回6名さま
- 講師/〈フジオ 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 敦之氏

## 6日(日) 自家製冷凍おかず ～レンチンすればできたてのおいしさ!～



※写真はイメージです。

おいしい冷凍おかずができれば、忙しい時の食卓が豊かになると思いませんか?そのコツと調理方法をご紹介します!主菜と副菜を一食分に詰合せ冷凍すればあつという間においしいごはんが食べられます!

- 時間/午前11時～午後1時
- 受講料/5,500円 ●定員/8名さま
- 講師/料理家 金子 文恵氏

## 8日(火) ワイルドフラワーアレンジ ～オーストラリアの野花～



※写真はイメージです。

注目のワイルドフラワーはプリザーブド加工したものとドライを使用し長くお楽しみいただけます。「マイ・カフェ」オリジナルカラーの木製フレームで作る壁掛けです。お好みで上下を逆にして飾ることも出来ます。

- 時間/午後1時30分～午後3時
- 受講料/4,950円 ●定員/8名さま
- 講師/〈フェア・フローレ〉主宰 山越 恵美子氏

## 10日(木) 〈田中青果〉漬物アート ～いつもの食卓に彩りを～



※写真はイメージです。

少し手を加えて、漬物をもっとおしゃれに!ワンランク上のおしゃれな盛り付けアイデアとアレンジを加えた漬物レシピをご紹介します。

- 時間/①午前11時～午後12時30分  
②午後2時30分～午後4時
- 受講料/2,500円 ●定員/各回8名さま
- 講師/〈株〉田中青果 野菜ソムリエ 北海道漬物組合理事 田中 美智子氏

## 12日(土) 終活セミナー ～葬儀の基礎知識 と現在の葬儀形態～

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いたします。

〈まるいフォーエバー〉  
は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/10名さま
- 講師/〈まるい〉フォーエバー担当

## 12日(土) APJタッセルレッスン ～レザーで作るバッグチャーム～



※写真はイメージです。

「切る・巻く・貼る」この作業だけ。「縫う」ことが苦手な方でも楽しめるのもタッセルの魅力。タッセルメイキングの楽しさを、ぜひご体験ください。※サイズ:W6×H8cm

- 時間/午後2時～午後4時
- 受講料/4,000円 ●定員/6名さま
- 講師/ハンドメイドサロン 〈アン・ファス(en face)〉主宰 APJタッセル認定講師 西岡麻子氏

## 13日(日) はじめてのがま口作り ～基本のがま口～



※写真はイメージです。

はじめての方にもわかりやすいがま口作りの基本講座です。生地を切って縫い、口金をつけるまでの一連の作り方をお伝えします。生地の色や口金は数種類からお選びいただけます。※サイズ:約W12×H10cm

- 時間/午前10時30分～午後12時30分
- 受講料/3,300円 ●定員/8名さま
- 持ち物/布切ばさみ・縫い針・待ち針(貸出可)
- 講師/〈がま口ショップkimama〉代表 mamaco氏

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



13日(日) 中級がま口作り

～たっぷり入る!自立型花柄ポーチ～



※写真はイメージです。

コスメポーチや裁縫道具入れにおすすめの四角いがま口を作ります。過去に「マイ・カフェ」がま口作りに参加された方、または口金を付けられる方対象のレッスンです。

※サイズ:約W20×D6×H12cm

- 時間/午後2時～午後4時30分
- 受講料/4,400円 ●定員/6名さま
- 持ち物/布切ばさみ・縫い針・待ち針(貸出可)
- 講師/〈かま口ショップkimama〉代表 mamaco氏

15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、デモンストラ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/〈HUGFLOWER'S〉中村 晃氏

16日(水) お酢でヘルシー料理

～もっと使いたくなる!食べたくなる!～



※写真はイメージです。

古くから使われている発酵調味料「お酢」。酸っぱいだけじゃない!味にぐっと深みを与えるお酢の使い方をご紹介します。特製お酢ランチプレートもお楽しみいただけます。

- 時間/午前10時30分～午後12時30分
- 受講料/4,400円 ●定員/8名さま
- 講師/〈Kitchen Oeufs(キッチンウフ)〉オーナー 管理栄養士 中居 香織氏

17日(木) 白樺樹皮アクセサリ

～シンプル、軽やかに～



※写真はイメージです。

白樺樹皮のチップを使って、ブローチまたはネックレスを作ります。土台はご自身で好きな形にエッジカットをして、チップを飾ります。※ご予約の際、制作物をお申し付けください。

- 時間/午後2時～午後3時30分
- 受講料/3,080円 ●定員/8名さま
- 持ち物/エプロン
- 講師/〈晴間BACKYARD〉田村 結希子氏

21日(月・祝) スパイス講座

～スパイスの基本と使い方のコツ～



※写真はイメージです。

一般的なスパイスの使い方と、最近人気の花椒・山椒についてお伝えいたします。ご自宅でもできるスパイスを使った料理もご紹介。ご自身でブレンドしたスパイスソルトをお持ち帰りいただけます!

- 時間/午前10時30分～午後12時15分
- 受講料/3,000円 ●定員/8名さま
- 持ち物/エプロン・ハンドタオル
- 講師/〈アカデミックテーブル〉代表 スパイスコーディネーター・野菜ソムリエエプロ 松本 真実氏

22日(火・祝) ポジティブマインド講座

～毎日を楽しく過ごす習慣～



※写真はイメージです。

最近気持ちがネガティブになっていませんか。どんな時でも毎日を楽しめる人もいれば、気持ちが沈みがちになる人もいます。人生が楽しくなる、ポジティブマインドのコツをお伝えいたします。

- 時間/午前10時30分～午前11時45分
- 受講料/1,650円 ●定員/8名さま
- 講師/〈Career Solution Labo.〉代表 キャリアモチベーター・落語家 伊藤 真哉氏

26日(土) 鳥カゴアレンジ

～アーティフィシャルフラワー～



※写真はイメージです。

ナチュラル感たっぷりのミニバラや草花・実ものをアイアンのカゴにデザインします。アーティフィシャルフラワーを使ってシックな鳥カゴを手作りませんか。※サイズ:約W20×H22cm

- 時間/午前10時30分～午前11時45分
- 受講料/5,200円 ●定員/8名さま
- 講師/〈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(土) かつさでフェイシャルケア

～お悩み別アロマオイル～



※写真はイメージです。

かつさプレートを使用しご自宅でも出来るフェイシャルケアをレクチャーいたします。お顔だけでなく、首や頭皮もマッサージしてスッキリとしたフェイスラインを目指しませんか。お好みのアロマブレンドを作り、お持ち帰りいただけます。

- 時間/午後2時～午後3時
- 受講料/4,400円 ●定員/8名さま
- 講師/〈サロンドルージュ〉主宰 佐藤 亜希子氏

29日(火) 心を笑顔にする色彩心理

～自分だけの元気カラー～



※写真はイメージです。

私たちはたくさんの色に囲まれています。元気にしてくれる色、リラックスできる色など活用方法はさまざま。各色の効果や意味を学び、ライフスタイルにより良いカラーを取り入れてみませんか。

- 時間/午前10時30分～正午
- 受講料/4,400円 ●定員/8名さま
- 講師/〈北海道カラーデザイン研究室〉代表 外崎 由香氏

2020年9月ワークショップ予約受付開始

8月22日(土)

【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・変更の場合は札幌三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。●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。

楽しい「コトはじめよう」。身体に「コトはじめよう」。きれいになる「コトはじめよう」。新しい自分発見は「はじめよう」。