

WORKSHOP 2月

- マイ・カフェ ワークショップ -

エムアイカード
会員さま限定

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

1日(月)

私にご褒美*自然からのギフト ~ハンドバス&ハーブティー~



寒い季節をハーブの力で元気に過ごしませんか。ほっこり温まるフレッシュハーブ入りのハンドバス体験と、おススメのハーブティーをご紹介します。
数種類のテイastingとご自身で選ぶオリジナルブレンドティーをお楽しみください。自然の恵みで、健やかな毎日をお過ごしください。

※画像はイメージです。

- 時間/午後1時~午後2時30分
- 受講料/3,500円
- 定員/8名さま
- 持ち物/ハンドタオル
- 講師/JAMHA認定 ハーバルプラクティショナー
〈アロマテラピーサロン グリーンアーチ〉主宰 海老沼 佳代子氏



2日(火)

ちょい足しアレンジレシピ ~美味しく健康的に~



和の食材に洋や中華、意外なものをプラスすることで美味しさや栄養価がアップします。食卓がマンネリ化しないちょい足しアイデアをデモンストレーションでご紹介いたします。

【メニュー】白菜のクリーム煮・和風ピザ・中華パン・春菊と柑橘のサラダ・ふわふわ豆腐ディップ

🎁 よつ葉乳業製品のお土産付

※画像はイメージです。

- 時間/午前10時30分~正午
- 受講料/4,860円
- 定員/8名さま
- 講師/管理栄養士・フードコーディネーター リさ氏



2日(火)

手織りでマフラー作り ~心が和む手仕事を~



小型の織機を使って、手織りのオリジナルマフラー作りを体験しませんか。縦糸を張ってご用意いたしますので初めての方でもご参加いただけます。横糸はお好きな色をお選びいただけます。

- 時間/午後1時30分~午後4時30分
- 受講料/3,300円
- 定員/6名さま
- 講師/(公財)日本手芸普及協会
北海道ハマナス会支部長
大滝 いづみ氏



※画像はイメージです。

16日(火)

お手軽ルーシーダットン ~イスに座って自分自身を整える~



「ルーシーダットン」とはタイの伝統的な体操で「タイ式ヨガ」とも呼ばれています。特徴的な呼吸とポーズを組み合わせることで、やさしい動きでも身体がポカポカ! 普段運動をしない方や身体が硬い方などどなたでもご参加いただけます。
※動きやすい服装でお越しください。

🎁 和ハーブティーのお土産付

- 時間/午前10時30分~正午
- 受講料/2,000円
- 定員/8名さま
- 講師/日本ルーシーダットン普及連盟
認定インストラクター 太田 麻理子氏

※画像はイメージです。

16日(火)

旬の花フリーアレンジ ~AKIRA NAKAMURA design~



※画像はイメージです。

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/〈HUG FLOWER'S〉FLOWER ARTIST
中村 晃氏

18日(木)

〈KINA〉スペルト小麦と ベリーブラウニー作り ~スペルト小麦の魅力~



※画像はイメージです。

北海道産のスペルト小麦と選りすぐりのカカオが香る、ヘルシーなブラウニーを作りませんか。デモンストレーションや食べくらべを交え、スペルト小麦やカカオの魅力をつぶりお伝えいたします。お作りいただいたブラウニーはラッピングしてお持ち帰りいただけます。

- 時間/午前11時~午後1時
- 受講料/5,000円
- 定員/8名さま
- 持ち物/エプロン
- 講師/ベジスイーツプランナー
小川 理代氏
〈KINA〉主宰 大澄 かほる氏



20日(土)

紅茶の魅力 ~産地によって違う紅茶の個性~



※画像はイメージです。

紅茶のさまざまな種類を、じっくり味わい個性を感じることはとても魅力的です。栽培される地域によって変わる独特の個性を飲みくらべて、自分好みの紅茶を見つけてみませんか。(茶菓子付)

🎁 紅茶(ティーバッグ)セットのお土産付

- 時間/午後2時~午後3時30分
- 受講料/3,200円
- 定員/8名さま
- 講師/〈Le Songe〉主宰
世界のお茶マイスター 福島 三智子氏



23日(火・祝)

オーラソーマ ～今の自分自身がわかる～



※画像はイメージです。

オーラソーマはたくさんのボトルの中から気になるボトルを選びそのボトルに込められたメッセージを楽しむことができます。オーラソーマについて学んでいただき、講座の最後にはご自身で選んだボトルについてご説明いたします。(お一人さま10分程度)

- 時間 / ①午前11時～午後0時30分 ②午後2時～午後3時30分
- 受講料 / 2,750円 ●定員 / 各回4名さま
- 講師 / オーラソーマ®ティーチャー・西洋占星術師 久田 典代氏



25日(木)

春のガーデニングレッスン ～芽出し球根とハーブの寄せ植え～



※画像はイメージです。

一足早く春を呼ぶ芽出し球根とハーブを寄せ植えします。土づくりや植えた後の管理についてもお伝えいたします。
※サイズ：約W21×H21cm
※花材は変更になります。
※リサイクル不織布製プランターを使用します。

- 時間 / 午前10時30分～正午
- 受講料 / 4,500円 ●定員 / 8名さま
- 持ち物 / エプロン
- 講師 / 〈ひろいと〉主宰 伊藤 寛子氏



25日(木)

風呂敷七変化 ～目から鱗のすぐに使える活用術～



※画像はイメージです。

タンスの中に風呂敷が眠っていませんか。毎日の生活をもっと便利に! 災害時の活用法や日常使いからおしゃれまで、素敵な活用術をお伝えいたします。

🎁 大判風呂敷のお土産付

- 時間 / 午後2時～午後4時
- 受講料 / 3,300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



27日(土)

プリザーブドフラワー ～パステルピンクのインテリアボード～



※画像はイメージです。

白木のボードに、ピンク・パープルの薔薇をメインに小枝とナチュラルな雰囲気の花をデザインします。お部屋のインテリアとして手作りしませんか。
※サイズ：約W23×H14cm

- 時間 / 午前10時30分～午前11時45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



27日(土)

クラフトコーラ ～ハーブ&スパイスで作ろう～



※画像はイメージです。

ハーブやスパイスを材料に、ヘルシーなコーラの素を作りませんか。炭酸で割るとすっきり爽やか、お湯で割ると身体がポカポカ、おうち時間を楽しむ素敵なドリンクになります。使用するハーブやスパイスについてもお伝えいたします。🎁 ご自身で作ったコーラの素のお土産付

- 時間 / 午後1時30分～午後3時30分
- 受講料 / 4,180円 ●定員 / 8名さま
- 講師 / 〈アロマ&ハーブ La Mure〉主宰 JAMAHA認定ハーバルプラクティショナー 細川 賜美氏



28日(日)

クローゼット整理術 ～衣替えが楽しくなる!～



※画像はイメージです。

きれいなクローゼットで気持ちよく春を迎えませんか。衣替えがラクになるシステムのつくり方、収納グッズやたたみ方の裏技などをレクチャーいたします。

- 時間 / 午前11時～午後0時30分
- 受講料 / 2,500円 ●定員 / 8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



28日(日)

レカンフラワー ～春のフラワーフレーム～



※画像はイメージです。

早春の生花を着色せず立体的に乾燥させたレカンフラワー。台紙にコラーージュし、乾燥材とともに額に密封します。レカンフラワーの美しさを数年間お楽しみいただけます。
※サイズ：約W16×D3.9×H13cm

- 時間 / 午後2時～午後4時
- 受講料 / 4,290円 ●定員 / 6名さま
- 講師 / 〈アトリエ アンソーン〉主宰 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ー 大橋 環氏



2021年1月ワークショップ
予約受付開始

1月16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。
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。