

楽しいコトははじめよう。  
キレイになるコトははじめよう。

7月

体にいいコトははじめよう。  
新しい自分発見ははじめよう。

7月2日(火)

## ゆかたに似合うつまみ細工

お好きな色のちりめんを選び、ゆかたに似合う「かんざし」か「根付け」を作りませんか。丸つまみと剣つまみ2種類の手法でお作りいただけます。つまみ細工が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。

※ご予約の際、制作物をお申し付けください。  
※お花のサイズ: 約直径4cm

- 時間/午前10時30分~午後12時30分
- 受講料/3,240円 ●定員/8名さま
- 講師/つまみ細工のの鶏屋認定講師 吉川 法子氏



7月2日(火)

## オリジナルモヒートをつくろう!

ハーブを使ったアルコールドリンク“モヒート”を作りませんか。講師が作ったモヒートと飲み比べ、お気に入りの一杯を見つけましょう。モヒートと一緒にハーブを使った調味料“デュカ”もご試食いただけます。



※写真はイメージです。

- 時間/午後2時~午後3時30分
- 受講料/3,240円
- 定員/10名さま
- 講師/家庭菜園ティスト 小田桐 久美子氏



7月4日(木)

## 〈田中青果〉 アスパラガスを楽しむレッスン

「アスパラガス」を日々の献立に取り入れてみませんか。レッスンではアスパラガスの魅力や食べ方を試食を交えてご紹介いたします。また、皆さまにはアスパラガスのピクルスをお作りいただき、お持ち帰りいただけます。



※写真はイメージです。

〈田中青果〉  
漬物のおみやげ付

- 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/2,300円 ●定員/各回12名さま
- 持ち物/エプロン
- 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



7月6日(土)

## 冷蔵庫整理と 食材ストック 管理講座

効率の良い食材ストック方法を学び、食品ロスのない冷蔵庫を目指しませんか。防災用の備蓄食材の管理についてもお伝えいたします。



※写真はイメージです。

すぐ使える防災備蓄  
管理表のおみやげ付

- 時間/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



7月6日(土)

## シルバークレイでつくる ダイクロガラスのペンダントトップ

透明ガラスや表面にさまざまな金属加工が施されたダイクロガラスを銀粘土(シルバークレイ)で縁取りし、焼き上げます。ダイクロガラスは、ご用意した数種類の中からお選びいただけます。



※写真はイメージです。

- 時間/午後2時~午後4時
- 受講料/4,968円
- 定員/8名さま
- 講師/日本貴金属粘土協会理事 大滝 いづみ氏



7月7日(日)

## ターコイズのネックレス&イヤリング

夏らしいブルーのターコイズをナイロンコードワイヤーでシンプルなネックレスにします。お揃いのイヤリングは、針と糸で仕上げます。爽やかなターコイズのアクセサリーで夏の装いを素敵に彩りませんか。



※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/4,860円
- 定員/6名さま
- 講師/〈アトリエ Pure Sweet〉主宰 佐藤 明美氏



7月7日(日)

## 夏のグリーンブーケ 〜ドライフラワーの楽しみ方〜

フレッシュで香りの良い葉物とお花で、花束を作りませんか。花材の乾燥方法や、ドライフラワーの扱い方などを学び、夏のフレッシュな花材を優しく束ねてみませんか。



※写真はイメージです。

- 時間/午後2時~午後3時30分
- 受講料/3,780円 ●定員/10名さま
- 持ち物/花切はさみ
- 講師/〈アトリエ アントン〉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



7月16日(火)

## 暑中見舞いの絵手紙レッスン

絵手紙は「絵のある手紙」です。大切なあの方に絵手紙で暑中見舞いを描いてみませんか。はじめての方や、絵の苦手な方でも大丈夫です。講師が基本からわかりやすくお伝えします。レッスンでは夏のお花「グロリオサ」を描いていただきます。※道具は貸出いたします。



※写真はイメージです。

- 時間/午前11時~午後1時
- 受講料/1,900円
- 定員/12名さま
- 講師/日本絵手紙協会公認講師 斉藤 美雪氏



7月18日(木)

## 自分のネイルのプロになる ~基本のネイルケア&塗り方レッスン~

自分で塗るとすぐ取れてしまう…。キレイな仕上がりにならない…。そんな悩みの方におすすめの講座です。プロがいつも気をつけていること、爪やすりの使い方、マニキュアの保存方法、道具など実践を交えてご紹介いたします。



※写真はイメージです。

爪やすり・マニキュア  
OPIのおみやげ付

- 時間/午前10時30分~正午
- 受講料/4,500円 ●定員/10名さま
- 持ち物/ベースコート・トップコート
- 講師/はちみつ美容のネイル&  
フェイシャル(Salon de Ayako)主宰 福本 亜矢子氏



7月18日(木)

### 水引でつくるアクセサリー

着物や浴衣の帯に  
合わせて。または、  
お洋服やバッグ、帽  
子などに付けてワ  
ンポイントにも。日  
本伝統の紙紐「水  
引」で自分だけの  
アクセサリーを作  
りませんか。色と  
りどりの水引とア  
クセントにスワ  
ロフスキーをご  
用意いたします。  
帯留かブローチ  
のどちらかをお  
作りいただきま  
す。※サイズ:約直  
径3cm



※写真はイメージです。

- 時間/午後2時~午後4時
- 受講料/2,400円
- 定員/8名さま
- 講師/〈水引装飾Twilight〉主宰  
白井 真弓氏



7月20日(土)

### プリザーブドフラワーでつくる “プティブーケ”

ピンクグラデーション  
の薔薇の周りに13種  
類の小花やラベン  
ダー、アジサイを丸  
束ね、優しい色合  
いのオーガンジー  
リボンでデコレー  
ションします。す  
べてプリザーブ  
ドフラワーを使  
ったブーケは長  
い間お楽しみ  
いただけます。大  
切な方への贈り  
物にもおすす  
めです。※サイズ:  
約直径18×H27cm



※写真はイメージです。

- 時間/午後1時~午後2時45分
- 受講料/5,400円 ●定員/12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



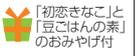
7月21日(日)

### りさ先生のきな粉活用術

きな粉は栄養  
豊富でさまざま  
なお料理にア  
レンジできま  
す。そんなき  
な粉の魅力  
をたっぷりお  
伝えし、北  
海道産きな  
粉の食べ比  
べを楽しんだ  
後、特製ラ  
ンチをお召  
しあがりた  
だきます。



※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/4,860円
- 定員/12名さま
- 講師/管理栄養士  
フードコーディネーター りさ氏



7月23日(火)

### AKIRA NAKAMURA 旬の花フリーデザインレッスン

HUGFLOWER'S  
中村晃氏が季節に  
合った花材を用  
意し、デモン  
ストレーション  
を交えてレク  
チャー



※写真はイメージです。

した後、お客さま  
自身で自由にア  
レンジしていただ  
きます。花材、  
花器は当日まで  
のお楽しみ。フ  
ラワーアレンジ  
メント経験者向  
けレッスンです。

- 時間/午後2時~午後3時30分
- 受講料/7,560円
- 定員/12名さま
- 講師/〈HUGFLOWER'S〉  
FLOWER ARTIST 中村 晃氏

7月25日(木)

### もっと気軽にお抹茶を!

抹茶は茶道とい  
うイメージで  
すが、ご自宅な  
どでおいしく  
気軽に抹茶を  
点てる技を実  
践を交えてご  
紹介いたします  
。ご自身で  
点てた抹茶は  
生菓子ととも  
にお召しあが  
りいただけます  
。夏は冷たく、  
時にはアレン  
ジを加えて、  
毎日楽しめる  
抹茶のレポー  
トリーを増や  
しませんか。



※写真はイメージです。

- 時間/午後2時~午後4時
- 受講料/3,500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



7月27日(土)

### (生活の木)夏のキレイと健康に! スーパーフードとコンブチャ・酵素ドリンク

150種以上の素  
材を使用した酵  
素ドリンク3種  
と話題の「コン  
ブチャ」、また  
日々の食事に  
スプーン1杯  
プラスするだけ  
で夏の体をサ  
ポートしてく  
れるさまざまな  
スーパーフード  
をテイストし  
ながら学びま  
す。最後にソフ  
クリームにた  
っぷりトッ  
ピングして美  
味しくお召し  
上がりいただ  
きます。



※写真はイメージです。

- 時間/午前11時~正午
- 受講料/2,592円 ●定員/12名さま
- 講師/〈生活の木〉宮川 友子

7月27日(土)

### スワロフスキー®クリスタルで作る ~果物ブローチ~

スワロフスキー  
ビジュをたっ  
ぷり使い、パ  
インまたはチ  
ェリーの立体的  
なブローチを作  
ります。スカー  
フ留めとして  
もお使いいた  
できます。思  
わず手にとり  
たくなる可愛  
らしい果物  
ブローチで夏  
の装いを楽し  
みませんか。  
※ご予約の際、  
パイン(ゴールド)  
またはチェリ  
ー(ゴールド  
orシルバー)  
をお申し付け  
ください。  
※2個まで制  
作可能です。※  
サイズ:約H5cm



※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/5,400円(2個目は4,999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



7月28日(日)

### 暑い夏に!ベトナム料理を楽しもう!

日本でも人気の  
ベトナム料理。  
最近話題のサ  
ンドウィッチ「  
パイン・ミー」  
と「生春巻」を  
作りませんか  
。巻き方やレ  
パーペースト  
のデモンスト  
レーションの後  
、お好きな具  
を挟んだり巻  
いたりして、  
ベトナムラン  
チパーティを!  
ベトナムのス  
ムージー、シ  
ントー付。



※写真はイメージです。

- 時間/午前11時~午後2時
- 受講料/5,184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 ふみえ氏



7月30日(火)

### おうちで楽しむ燻製レッスン

燻製は意外と  
簡単!!身近な  
食材にひと手  
間加えて作る  
ことができます  
。レッスンで  
は燻製名人の  
シェフがご自  
宅のキッチン  
で楽しめる燻  
製料理をデ  
モンストレー  
ションでご紹  
介いたします  
。皆さまには  
燻製料理の  
盛り付けを  
体験、ご試  
食いただき  
ます。



※写真はイメージです。

- 時間/午前11時~午後1時
- 受講料/3,800円 ●定員/12名さま
- 持ち物/エプロン
- 講師/〈燻製とコンフィの店  
Perle(ペルル)〉林 琢磨氏



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し込みいただけません。●受講料のお支払いはMICARD・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除外となります。●受講日当日にMICARD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。(MICARD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。

2019年7月ワークショップ予約受付開始

6月15日(土)【受付時間】午前10時~午後7時