

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。

8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。

8月1日(木)

## 〈宮越屋珈琲〉プロから教わる コーヒーの楽しみ方

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。コーストの違う数種類のコーヒーを試飲し、お好みの味を発見しませんか。また、講座の最後には見た目も可愛いバリエーションコーヒーを焼菓子と一緒にお召し上がりいただけます。



※写真はイメージです。

- 時間/午前10時30分～正午
- 受講料/2,160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



8月3日(土)

## ルーシーダットン ～呼吸とポーズで自分自身を整える～

「ルーシーダットン」とは、タイの伝統的な健康体操で「タイ式ヨガ」とも呼ばれています。レッスンでは、イスに座り簡単に多彩なポーズをとりながらルーシーダットンの特長的な呼吸をおこないます。普段運動をする機会がない方、身体が硬い方でも無理なくご参加いただけます。※動きやすい服装でご越しください。



※写真はイメージです。

- 時間/午前10時30分～正午
- 受講料/1,900円 ●定員/8名さま
- 持ち物/フェイスタオル
- 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

8月3日(土)

## 真鍮とモザイクのモビール

さまざまな形のモザイクタイルを使って、ゆらゆらと涼しげなインテリア“モビール”をつくりまします。タイルを叩いて割り、パズルのように組み合わせてモザイクにしてください。※ご予約の際、ご希望のベースカラー(ネイビー・白)をお申し付けください。※サイズ:約W35×H35cm



※写真はイメージです。

- 時間/午後2時～午後4時
- 受講料/4,000円
- 定員/8名さま
- 講師/〈あとりえ・アビエルト〉主宰 秋田 智江氏



8月4日(日)

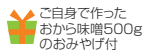
## 「麦糍」でつくるおから味噌

火を使わずに作る発酵食品の「おから味噌」。札幌市白石区〈豆彩工房 悠寛〉のおからと濃厚豆乳、九州産の大麦を使った麦糍を使用したまろやかで風味豊かなおから味噌をお作りいただけます。また、麦糍のおから味噌の活用法を試食を交えてご紹介いたします。



※写真はイメージです。

- 時間/①午前11時～午後1時 ②午後3時～午後5時
- 受講料/4,800円 ●定員/各回8名さま
- 講師/おから味噌インストラクター・おから再活プロデューサー 小葉松 弘恵氏



8月6日(火)

## 健康セミナー ～AGEs測定と生活習慣について～

糖質の摂り過ぎや運動不足からできる老化物質「AGEs(エイジーイー)」を簡単に測定し、生活習慣についてお話しいたします。



※写真はイメージです。

- 時間/午前11時～正午
- 受講料/無料
- 定員/16名さま
- 講師/日本予防医学研究所 主任研究員 福田 嗣幸氏



8月6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した後、お客さま自身で自由にアレンジしていただけます。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。



※写真はイメージです。

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

8月8日(木)

## 〈KINA〉Meet the Meat ～牛肉と薬味で夏を元気に～

北海道産牛肉の魅力と、夏にぴったりの牛肉づくし料理をご紹介します。ローストビーフサラダ、ケバブ、ビーフピラフなどお肉を贅沢に楽しみませんか。肉を引き立てる山わさびなどの薬味と一緒に召し上がりいただけます。



※写真はイメージです。

- 時間/午前11時～午後1時
- 受講料/3,780円
- 定員/12名さま ●持ち物/エプロン
- 講師/〈KINA〉主宰 大澄 かほる氏



8月8日(木)

## 編みかごレッスン

小物の片付けに大活躍!夏のキッチンにピッタリな収納カゴを作ります。2/3ほど編んだものをご用意し、残りの1/3を編んで、仕上げしていただけます。初めての方もお気軽にご参加ください。※サイズ:約W18×D16×H9cm(持ち手含まず)



※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/4,320円 ●定員/8名さま
- 講師/〈CHIKAのおうちかご〉編みかごデザイナー・講師 越野 ちかこ氏





8月10日(土)

### 秋色のプリザーブド フラワー壁掛け

自然素材ラフィア(ヤシ科の植物)を編んだベースにパンナコッタ色のプリザーブドローズ、ファーガス(葉)など秋色の素材をアレンジします。リボンを添えシックな壁飾りを作ります。一足早い秋を手作りしませんか。※サイズ:約W15×H80cm



※写真はイメージです。

- 時間/午前11時~午後12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



8月10日(土)

### 樹脂粘土で作るねりきり3種

本物と見間違えるくらいリアルなねりきりを3種類作りませんか。完成品はケースに1個ずつ入れてお持ち帰りいただけます。お好みでキーホルダーにすることも可能です。簡単な作り方から始めますので、初めての方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/3,240円
- 定員/6名さま
- 持ち物/必要な方はメガネをお持ちください
- 講師/〈甘味処〉畑佐 常慈氏



8月11日(日・祝)

三越のねこつし 連動フェスティバル

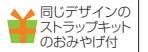
### プラバンで作るトレイ



※写真はイメージです。

お好きな色とデザインでオリジナルの可愛いねこ柄のトレイ(1枚)を作りませんか。

※サイズ:約W7.5×H11.0cm



同じデザインのスラップギフトのおみやげ付

- 時間/①午前10時30分~午前11時15分  
②正午~午後12時45分  
③午後1時30分~午後2時15分
- 受講料/1,620円
- 定員/各回4名さま
- 講師/〈あび手づくりクラブ〉代表 佐々木 章乃氏



8月13日(火)

### 簡単!オシャレに! 雑貨コーディネートレッスン

着るものに悩む季節の変わり目。ストールやアクセサリなどいつものスタイリングにプラスするだけでオシャレ度がアップするコーディネートのコツやストールの巻き方などを実践を交えてご紹介いたします。(ドリンク・スイーツ付)



※写真はイメージです。

- 時間/午前11時~正午
- 受講料/1,080円
- 定員/12名さま ●持ち物/ストール
- 講師/パーソナルコーディネーター® カラーアドバイザー 正重 基子



8月17日(土)

### 簡単!美味しい!おうちパン

発酵は一晩冷蔵庫にお任せ。オーブンがなくてもフライパンやトースターで簡単に焼くことができるパンです。焼いたパンをご試食し、ゴマチーズデカパンとミルクスティックパン、2種類の生地をお持ち帰りいただけますので、ご自宅で焼きたてをお楽しみください。



※写真はイメージです。

- 時間/①午前11時~午後1時  
②午後2時~午後4時
- 受講料/2,700円 ●定員/各回8名さま
- 持ち物/エプロン
- 講師/シニアおうちパンマスター 〈あこあこパン〉 ないとう あこ氏



8月18日(日)

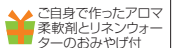
### 〈生活の木〉お肌にも自然にもやさしい アロマ柔軟剤&リネンスプレー作り

「市販の柔軟剤は香りが苦手…」という方へ。植物由来の材料で手作りしてみませんか。優しいカモミール・ローマンの香りでお作りいただけます。ご自宅でも簡単に作ることができます。植物の力をちょっとだけ借りるナチュラルクリーニングで夏の洗濯を楽しみましょう!



※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〉長澤 あゆ



ご自身で作ったアロマ柔軟剤&リネンスプレーギフトのおみやげ付

8月18日(日)

### ぬか漬けレッスン ~白ワイン入りぬか床をつくらう!~

お家でぬか床を育て、美味しいぬか漬けを楽しみませんか。白ワインを使ったぬか床(約1kg)を仕込んで、お持ち帰りいただけます。ぬか漬け等発酵食品の魅力もお伝えします!



※写真はイメージです。

- 時間/午後1時30分~午後3時30分
- 受講料/5,292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 筒淵 信子氏



8月29日(木)

### 紅葉を楽しむモミジのミニ盆栽

秋が深まるにつれて紅く色付く、葉の美しい樹高10cm程度のモミジを素材に、小さな森の雰囲気漂う鉢を仕立てます。



※写真はイメージです。

- 時間/①午前11時~午後1時  
②午後2時~午後4時
- 受講料/5,400円
- 定員/各回8名さま
- 講師/〈草つ月〉主宰 君島 信博氏



8月31日(土)

### 北海道産野菜で作る ラタトゥイユ

北海道の美味しい野菜がたくさん出回るこの時期に、野菜たっぷりのラタトゥイユをデモンストレーションでご紹介いたします。また、ラタトゥイユに合うメニューもご紹介し、皆さまには盛り付けを楽しんでいただいた後にご試食いただけます。【メニュー】ラタトゥイユ・鶏肉のレモンソテー・南瓜のポタージュ



※写真はイメージです。

- 時間/午前11時~午後1時
- 受講料/4,860円
- 定員/12名さま ●持ち物/エプロン
- 講師/〈Y'sクッキング〉主宰 料理研究家・栄養士 真鍋 芳恵氏



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

2019年8月ワークショップ予約受付開始

7月20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除外となります。●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。