

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。

5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。

## 5月2日(木)

### 豊かなセカンドライフのために ～公的年金と資金対策～

大切な資金を有効活用し、安心な老後を迎えるためには知ることが重要です!

- 老後の生活費はいくら必要か
- 公的年金はいくらもらえるのか
- 貯蓄額は足りるのか

社会保険労務士がわかりやすくお伝えします。将来の予測を今からたててできることから始めませんか。セミナー参加がはじめての方もお気軽にご参加ください。(ドリンク・スウィーツ付)

- 時間 / 午後2時～午後4時
- 受講料 / 1,080円 ● 定員 / 12名さま
- 講師 / (株)コンサルトジャパン  
社会保険労務士  
ファイナンシャルプランナー  
佐藤 雅人氏

## 5月4日(土・祝)

### 〈田中青果〉野菜ソムリエと作ろう! オリジナルピクルス

旬の野菜とフルーツを使って、お持ち帰りいただける自分だけの「漬液」まで楽しめるオリジナルピクルスを作りませんか。また、ピクルスのアレンジレシピを試食を交えてご紹介いたします。



※写真はイメージです。

〈田中青果〉  
漬物のお土産付

- 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 / (株)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



## 5月5日(日・祝)

### 自分力を高める色のレッスン

色のパワーを取り入れて、暮らしをより豊かにHappyに! 今気になる色の意味、メッセージを学びます。雑誌やカラーカードを切り抜いて、あなた色のカラーマップを作ります。\*ご希望の方は、別途料金で「ベースカラー」をご案内。1447色から選ばれる人生を豊かにするあなたのための6色です。



※写真はイメージです。

カラーボトルペン  
ダントのお土産付

- 時間 / 午前10時30分～午後12時30分
- 受講料 / 4,500円
- 定員 / 10名さま
- 講師 / カラーイメージコンサルタント  
原崎 美也子氏



## 5月5日(日・祝)

### 親子レッスン

### 親子で楽しむ干菓子づくり

干菓子づくりの親子クラス(年齢不問)が初登場! 親子でお好みの木型を選んでいただき、和三盆でつくります。干菓子はその場でお召し上がりいただけます。残った干菓子はお持ち帰りできますので、ご自宅でもやさしい味をお楽しみいただけます。(ドリンク付)



※写真はイメージです。

- 時間 / 午後2時～午後3時15分
- 受講料 / 3,240円
- 定員 / 6組12名さま
- 講師 / 〈木型工房ゆらり〉  
池亀 由紀氏

## 5月14日(火)

### 〈生活の木〉天然アロマで 空間消臭&ハーブのサシェ作り



※写真はイメージです。

自然の力で部屋のニオイをケアしたい方にオススメ! エッセンシャルオイルのみで作られる天然の消臭アロマをご紹介します。また、ハーブを使ってサシェを作成。こちらはシューズキーパーとしてお使いいただけます。

- 時間 / 午後2時～午後3時
- 受講料 / 2,484円
- 定員 / 12名さま
- 講師 / 〈生活の木〉長澤 あゆ

空間消臭アロマ  
ハーブ(10ml)のお土産付

## 5月16日(木)

### さくら餡蒸しパンレッスン



※写真はイメージです。

季節を感じる蒸しパンを蒸しパン専門店の講師と一緒につくってみませんか。道産小麦を使って、生地の中にさくら餡を練り込んだ蒸しパンをつくり、おひとりさま5個をお持ち帰りいただけます。

- 時間 / 午後2時～午後3時 ● 受講料 / 3,300円
- 定員 / 6名さま ● 持ち物 / エプロン
- 講師 / 〈カフェとパン教室/メロンパン専門店/むしばん専門店 fiola〉直塚 しおり氏

## 5月18日(土)

### 「出汁がら昆布」の おいしい使い方

「いつか使うだろう」と冷凍しても使わず捨ててしまいがちな出汁がら昆布。目から鱗が落ちるアイデア料理を、デモンストレーションと試食を交えてご紹介いたします。【メニュー】簡単スパゲッティミートソース・ずつと食べなくなる野菜蒸し・さくらげと昆布のバルサミコ佃煮・昆布出汁でうまみいっぱいスープ



※写真はイメージです。

- 時間 / 午後1時～午後3時
- 受講料 / 3,780円 ● 定員 / 14名さま
- 講師 / 料理家・日本昆布協会昆布大使  
北海道6次産業化プランナー 松田 真枝氏



## 5月19日(日)

### 塩抜き料理講座

塩はもちろん、醤油、味噌、ケチャップ、ソースなど塩分を含む調味料を一切使用しない塩抜き料理。ヘルシーで美味しいお料理を試食を交えてご紹介いたします。減塩生活が難しいと感じている方必見です。



※写真はイメージです。

- 時間 / 午前11時～午後12時30分
- 受講料 / 4,320円
- 定員 / 12名さま
- 講師 / (社)グリーンフードセラピー協会  
代表講師 今井 由香里氏



5月19日(日)

### フルーツカービング ～メロンバスケット～

ギフトやおもてなしにぴったりの「メロンバスケット」カービングの技法を取り入れて、可愛らしく華やかな作品に仕上げます。カービングがはじめての方でもお気軽にご参加下さい。



※写真はイメージです。

- 時間/午後2時～午後4時
- 受講料/5,800円 ●定員/6名さま
- 持ち物/エプロン
- 講師/〈タイカービング レモンダス〉  
主宰 齊藤 真佐恵氏



5月21日(火)

### AKIRA NAKAMURA フラワーレッスン 初～中級編

その時々、旬の素敵な花材を使い毎回違う花器、デザインで学ぶおまかせフリーデザインレッスンです。はじめての方にもリピーターの方にも楽しんでいただけるよう中村晃氏がレクチャーいたします。



※写真はイメージです。

- 時間/午後2時～午後3時30分
- 受講料/5,292円 ●定員/16名さま
- 講師/〈HUGFLOWER'S〉  
FLOWER ARTIST 中村 晃氏

5月23日(木)

### 北海道サラダ塾～初夏の和食編～

ご自宅にある調味料で、和食に取り入れやすいサラダの作り方を学びませんか。試食をしながらお楽しみいただけます。また、北海道食材の「甘味」や「うま味」を引き出すオリーブオイルの選び方もご紹介いたします。



※写真はイメージです。

- 時間/午前11時～午後1時30分
- 受講料/4,104円
- 定員/12名さま
- 講師/オリーブオイルソムリエ  
土上 明子氏



5月25日(土)

### ～スワロフスキー®クリスタルで作る～ ブローチ&ネックレス兼用アクセサリ

ブローチ、ネックレス、スカーフ留めとして多様にお楽しみいただけるアクセサリを作りませんか。シックな色合いが装いをより引き立ててくれます。プレゼントとしてもおすすめです。※ご予約の際ご希望のカラー(グリーンorパープル)をお申し付けください。※2個まで制作可能です。※サイズ:約径3cm



※写真はイメージです。

- 時間/午前10時30分～正午
- 受講料/4,968円(2個目は4,320円)
- 定員/12名さま
- 講師/〈アトリエ ミュウミュウ〉主宰  
JGA日本グリーデコ協会認定講師  
木本 美奈子氏



5月25日(土)

### フラワーサンキャッチャー

円錐のガラスの器(2個)に、お好きな色のカラーサンド(砂)でベースを作ります。コットングリーンとボルドー色のプリザーブドローズをのせ、周りにグリーンや小花をデザイン。窓辺に吊り下げたり、壁にかけたり、手作りのインテリアを楽しみましょう。※サイズ:約径8×H25cm



※写真はイメージです。

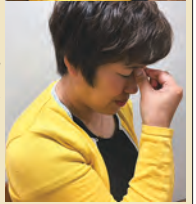
- 時間/午後2時～午後3時45分
- 受講料/5,400円
- 定員/9名さま
- 講師/〈花教室 アトリエアンフルール〉  
主宰 梯(かけはし) みゆき氏



5月26日(日)

### “眼ヨガ”で セルフケア!

忙しい毎日の疲れが表れやすい眼。日々の生活に“眼ヨガ”を取り入れて身体をリラックスさせませんか。いつでも簡単にできる「眼の12点刺激法」などを眼ヨガインストラクターが楽しくレクチャーいたします。眼ヨガでハツラツとした毎日を!(眼にやさしい「かつお節のウェルカムお出汁」付)



※写真はイメージです。

- 時間/午前11時～正午
- 受講料/2,300円
- 定員/10名さま
- 講師/眼ヨガインストラクター  
小葉松 弘恵氏



5月28日(火)

### はじめてのゼンタングル

簡単なパターンを繰り返し描いていくゼンタングルでお好きなイニシャル入りのミニトートバックを作りませんか。意識を集中して描いていくゼンタングルは「禅」に繋がる新感覚アートです。タッセルは、赤と青の2色からお選びいただけます。※サイズ:約W20×D10×H20cm



※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/3,672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



5月28日(火)

### AKIRA NAKAMURA 旬の花フリーデザインレッスン 上級編

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。



※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

5月30日(木)

### ～産地別～新茶の飲み比べ

全国各地の新茶が出揃うこの季節。代表的な産地の特性を知り、日本茶インストラクターが淹れる新茶をじっくりと五感で飲み比べてみませんか。講座の最後に、ご自身で淹れたお茶と和菓子を味わう時間をお楽しみいただけます。



※写真はイメージです。

- 時間/午後2時～午後3時
- 受講料/2,160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



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。

2019年5月ワークショップ予約受付開始

4月20日(土)【受付時間】午前10時～午後7時