

# WORKSHOP

楽しいコトはじめよう。  
キレイになるコトはじめよう。

9月

体にいいコトはじめよう。  
新しい自分発見はじめよう。

9月1日(金)

## はじめてのいけばなレッスン

「生け花」で季節のお花を飾ってみませんか。はじめての方にもわかりやすくお伝えするので、どなたでもお気軽にご参加ください。生けたお花と花器はお持ち帰りいただけます。



※写真はイメージです。  
※花材は変更になります。

- 時間/午前11時~午後12時30分
- 受講料/一般:5,400円  
エムアイカード会員さま:4,320円
- 定員/10名さま ●持ち物/花/バサミ(貸出有)
- 講師/いけばな小原流 青山 尚美氏



9月2日(土)

## ぬか漬けレッスン ~白ワイン入りぬか床をつくらう~

ご自分のぬか床をつくってみませんか。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。また、ぬか漬けをはじめとするさまざまな発酵食品の魅力もたっぷりお伝えします。おうちでぬか床を育て、美味しいぬか漬けをお楽しみください。



※写真はイメージです。

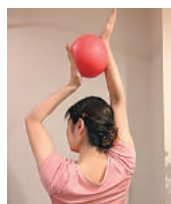
- 時間/午後1時~午後3時
- 受講料/一般:6,372円  
エムアイカード会員さま:5,292円
- 定員/12名さま ●持ち物/エプロン/ハンドタオル
- 講師/発酵マイスター 筒淵 信子氏



9月5日(火)

## ボールを使った美容エクササイズ

気軽にできるエクササイズで姿勢美人を目指しませんか。美容と健康の両側面にアプローチし、椅子に座りながら行う簡単エクササイズを実践を交えてご紹介いたします。レッスンで使用したボールやレシビはお持ち帰りいただけますので、おうちでも簡単に楽しむことができます。※動きやすい服装でお越しください。



※写真はイメージです。

- 時間/午前10時30分~午前11時30分
- 受講料/一般:4,320円  
エムアイカード会員さま:3,240円
- 定員/10名さま
- 講師/(予防美容サロンmatane)代表 美容家 木野田 秀樹氏



9月6日(水)

## 美文字レッスン~漢字編~

文字は1つひとつつくりやバランスは違いますが、それぞれうまく見せるためのコツがあります。文字をキレイに見せるためのコツを学び、美文字への第一歩を体験してみませんか。※ご予約の際、お名前(フルネーム)を漢字でお伺いさせていただきます。



- 時間/午後1時~午後2時30分
- 受講料/一般:4,320円  
エムアイカード会員さま:3,240円
- 定員/8名さま ●持ち物/ボールペン(貸出有)
- 講師/書家 長谷川 悠真氏(droll.)

9月8日(金)

## ミニトマトの作りおきおかず

新鮮で美味しいふらの大野農園)のミニトマトを使って、お弁当やちょっとした一品におすすめの作りおきおかずをご紹介します。またミニトマトの生産者が、栄養価やご家庭で育てるコツなどミニトマトの魅力をたっぷりお伝えします!



※写真はイメージです。

- 時間/午前10時30分~正午
- 受講料/一般:4,860円  
エムアイカード会員さま:3,780円
- 定員/10名さま
- 講師/キャラクター弁当講師・食育インストラクター よっちママ(岩澤 智干)氏 (ふらの大野農園)大野 朱利氏



9月9日(土)

## 〈アルビオン〉ベースメイクレッスン

ファンデーションをキレイに仕上げるコツをご存知ですか。肌のお悩みややりたい仕上がりに合わせたカバー方法など、ベースメイクに自信の無い方でも簡単にできる方法をご紹介します。※レッスンではメイクを一旦落としていただきます。



※写真はイメージです。

- 時間/午前11時~午後12時30分
- 受講料/一般:2,700円 エムアイカード会員さま:1,620円
- 定員/12名さま
- 講師/(株)アルビオン札幌支店 トレーナー 山下 佳恵氏



9月10日(日)

## 〈生活の木〉~世界に1つだけのアロマ~ 秋の調香レッスン

香りのブレンドのコツを学び、古くから親しまれているエキゾチックな香り「シストローズ」を使ってご自分だけのブレンドエッセンシャルオイルと持ち運びに便利なミニコロンをお作りいただけます。



※写真はイメージです。

- 時間/午前11時~正午
- 受講料/一般:3,348円 エムアイカード会員さま:2,268円
- 定員/12名さま
- 講師/〈生活の木〉宮川 友子



9月12日(火)・13日(水)

## フラワーアレンジメント講座

季節の花を使用したフラワーアレンジメントでご自宅をステキに演出してみませんか。フラワーアレンジメントのコツをわかりやすくレクチャーいたします。フラワーアレンジメントが初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。

2nd Anniversary マイ・カフェ オープン2周年を記念して 中村氏からうれしいプレゼントがあります!

- 時間/午後2時~午後3時30分
- 受講料/一般:6,372円 エムアイカード会員さま:5,292円
- 定員/各日16名さま
- 講師/〈HUGFLOWER'S〉FLOWER ARTIST 中村 晃氏



this is japan.



MITSUKOSHI

9月14日(木)

EMアイカード会員さま限定

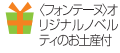
### はじめてのおしゃれウィッグレッスン

ご自身に合った自然なウィッグの選び方や付け方、簡単なお手入れ方法を実践を交えながら、わかりやすくレクチャーいたします。これからウィッグを付けてみたい方はもちろん、既にウィッグをお持ちの方も大歓迎です。お洋服やメイクに合わせておしゃれポイントもご紹介いたします。\*ウィッグをお持ちの方はご用意ください。



\*写真はイメージです。

- 時間/①午前10時30分~正午 ②午後1時30分~午後3時
- 受講料/EMアイカード会員さま:無料
- 定員/各回12名さま
- 講師/ウィッグアドバイザー 榎本 真理氏



9月16日(土)

### なるほど!納得!料理のコツ講座 ~グッとおいしくなるお魚編~

知っているようで知らなかった料理のコツをおいしく楽しく学んでみませんか。講座ではお魚の下処理の仕方やお魚を美味しくするためのコツや技をデモンストレーションと試食を交えて4品ご紹介いたします。



\*写真はイメージです。

- 【メニュー】
- ・お魚のフライパン焼き
  - ・簡単スパイスコンフィのサラダ
  - ・簡単ハーブコンフィの Pasta
  - ・トマトパッツァ
- 時間/午前11時30分~午後1時30分
  - 受講料/一般:4,860円
  - EMアイカード会員さま:3,780円
  - 定員/14名さま
  - 講師/フードプロデューサー 松田 真枝氏



9月18日(月・祝)

### 理学療法士から学ぶ正しい靴選び

足・膝・腰に何かトラブルをかかえていませんか。実はそのトラブルは履いている靴が原因かもしれません。理学療法士 兼 フットケアトレーナーが靴選びの大切さ、歩きやすくな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・スウィーツ付)

- お悩みの方へアドバイスいたします。
- 外反母趾・魚の目・巻き爪
  - 立ち・歩か辛い
  - 膝・股関節・腰痛が辛い
  - ランニング障害
  - パンプス・ヒールが辛い
  - 長く歩きたい

- 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/一般:2,160円
- EMアイカード会員さま:1,080円
- 定員/各回6名さま
- 講師/フジジオ ウェルネス マルヤマ代表 理学療法士・フットケアトレーナー 鎌田 数之氏



9月21日(木)

### 〈KINA〉ごちそうきのこで楽しむ!秋レシピ

食欲の秋の強い味方"きのこ"。きのこの魅力を引き出す調理法や美味しさが際立つ簡単レシピを野菜ソムリエプロがデモンストレーションでご紹介いたします。レッスンの最後にはきのこのソリットなどきのこの旨みがギュッとつまった"きのこランチ"を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/一般:4,860円
- EMアイカード会員さま:3,780円
- 定員/12名さま
- 講師/〈KINA〉主宰 大澄 加寿氏 野菜ソムリエプロ 山口 いくよ氏



9月23日(土・祝)

### 新鮮なすり身でお花の蒲鉾づくり

かわいいお花の蒲鉾を作ってみませんか。新鮮な魚を捌き、すり身にする方法をデモンストレーションでご紹介。その後、さまざまな口金を使用してお客様さまにお花絞りをしていただき、蒸して完成した蒲鉾をお持ち帰りいただけます。



\*写真はイメージです。

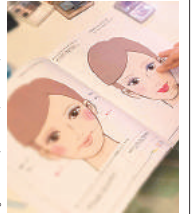
- 時間/午前10時30分~午後12時30分
- 受講料/一般:5,076円
- EMアイカード会員さま:3,996円
- 定員/10名さま
- 持ち物/エプロン・ハンドタオル
- 講師/〈くさなや山田丸〉山田 真司氏 〈WILTON〉主宰 新田 千明氏



9月24日(日)

### ~なりたいたいイメージに~大人メイクレッスン

なりたいたいイメージに近づけるメイクテクニックを学びませんか。レッスンではご自身の長所を生かしながら魅力を引き出す大人メイクを、実践とともにご紹介いたします。\*当日は軽めのメイクでお越しください。レッスンではメイクを一旦落としていただきます。



\*写真はイメージです。

- 時間/午前11時~午後1時
- 受講料/一般:4,860円
- EMアイカード会員さま:3,780円
- 定員/12名さま
- 持ち物/普段お使いのメイク道具、フェイスタオル2枚、髪をとめるピン
- 講師/佐伯チズ アシスタントマネージャー JPMパーソナルメイクアドバイザー 吉田 美穂氏



9月26日(火)

### バースデーカラーを取り入れたアクセサリーレッスン

お客様さまの生年月日からバースデーカラーを特定し、1人ひとりのバースデーカラーのスワロフスキーを取り入れたネックレスを作ります。軽くて華やかなネックレスで秋のおしゃれを楽しみませんか。\*ご予約の際、生年月日(西暦)をお伺いさせていただきます\*お申込みの最終締切は9月18日(月・初)とさせていただきます。



\*写真はイメージです。

- 時間/午後1時~午後3時
- 受講料/一般:5,000円
- EMアイカード会員さま:4,000円
- 定員/6名さま
- 講師/色彩心理アドバイザー 講師 加藤 優子氏 (ally accessory)デザイナー 小林 恵美氏



9月27日(水)

### 〈田中青果〉漬物食べ比べ & 漬物手まり寿司を作ろう

北海道の歴史と伝統に根差した漬物と四季折々を盛り込んだ漬物をコンセプトにした〈田中青果〉。各種漬物を食べ比べしながら漬物の歴史や漬け方をレクチャーいたします。漬物をお寿司のネタに見立ててかわい一手まり寿司を作りませんか。



\*写真はイメージです。

- 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/一般:3,240円
- EMアイカード会員さま:2,160円
- 定員/各回12名さま ●持ち物/エプロン
- 講師/〈樹田中青果 野菜ソムリエ 北海道漬物類組 田中 美智子氏



9月28日(木)

### 〈生活の木〉からだにやさしいハーブコーヒーを学ぼう

「西洋タンポポ」やサラダにも使われる「チコリー」から作られるノンカフェインのハーブコーヒー。やさしい味を楽しみつつ上手に生活に取り入れるコツを、テイストングを交えながらご紹介いたします。



\*写真はイメージです。

- 時間/午前11時~正午
- 受講料/一般:2,592円
- EMアイカード会員さま:1,512円
- 定員/12名さま
- 講師/〈生活の木〉宮川 友子



9月29日(金)

フレッシュフラワー

### オーラソーマ

イギリス生まれのオーラソーマは、沢山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事ができます。気になるボトルを選ぶことで今の自分自身がわかり、楽しみながら今の自分を知る事ができます。オーラソーマについて学んだ後は講師が個別にリーディングいたします。(おひとりさま10分程度)



\*写真はイメージです。

- 時間/①午後1時30分~午後3時 ②午後4時~午後5時30分
- 受講料/一般:3,240円 EMアイカード会員さま:2,160円
- 定員/各回5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



9月30日(土)

フレッシュフラワー

### はじめてのフラワーハーバリウム

「ハーバリウム」とは、特殊なオイルと一緒に花を瓶詰めした"植物標本"を表す言葉で、オイルの中で花が咲いているようなインテリアです。レッスンでは、縦長の大小と丸いボトルの3本を使い、プリザーブドフラワーやドライフラワーを自由に選んで作っていただきます。世界に1つだけのオリジナルハーバリウムを手作りしてみませんか。



\*写真はイメージです。

- 時間/①午後1時30分~午後3時 ②午後4時~午後5時30分
- 受講料/一般:5,940円 EMアイカード会員さま:4,860円
- 定員/各回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



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。●お客様のご都合でキャンセルされる場合は、3日前よりキャンセル料がかか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。●ワークショップの受講料はEMアイポイント除外となります。予めご了承ください。●EMアイ友の会お買物カードでの受講料のお支払いも、EMアイカード会員さま価格となります。

9月ワークショップ予約受付開始

8月18日(金)【受付時間】午前10時~午後7時