

7月28日(土)



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ははじめての方でもお気軽にご参加ください。※花材は変更になります



※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

7月30日(月)

親子でアイスパンづくり

楽しい夏休み、アイスもいけどパンもアイスにしちゃいませんか。チョコチップとカスタードクリームのアイスパンをお一人さま各1個、親子で4個作ります。仕上げにアイスパンにココアパウダー等でかわいくデコしていただきます!



※写真はイメージです。

- 時間/午前10時30分~午後1時30分
- 受講料/4,320円 ●定員/6組12名さま ●持ち物/エプロン・ハンドタオル
- 対象/5歳以上 ※5歳以下のお子様で参加の場合やお子さまが2名の場合はお問合せください
- 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 智千)氏 (函館 手作り(バ)の家 こすもす)バ講師 佐藤 由香氏

お電話もしくは店頭でお申し込みください。

■ご予約・お問い合わせ/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・エムアイ友のお会費カードでのお支払いに限らせていただきます。●ワークショップの受講料はエムアイポイント除外となります。予めご了承ください。●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。●生花や植物の配送は承れませんので、予めご了承ください。

※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。

マイ・カフェワークショップは2018年4月よりエムアイカード会員さま限定ワークショップとして開催しております。

7月29日(日)



~より健康で美しく~ ビューティーストレッチ

椅子に座って行うストレッチです。反動を使わずゆっくり伸ばし、体を柔らかく使いましょう。スラリと伸びた美脚は骨盤と足の形を整える事が大切です。健康と美しさを目指す方におすすめの講座です。※動きやすい服装(パンツ)でお越しください ※靴を脱いでストレッチを行います



※写真はイメージです。

- 時間/午後1時30分~午後2時45分
- 受講料/2,160円
- 定員/8名さま
- 講師/ビューティウォーキング講師 日本ストレッチング協会トレーナー 阿部 治子氏

7月31日(火)

すいか柄のデコもちをつくろう!

ペコ餅をかわいくデコする「デコもちづくり」を体験してみませんか。つくったデコもちはお持ち帰りいただき、レッスンの最後には講師がつくったデコもちを使って夏らしいデコもちスイーツを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11時~午後1時30分
- 受講料/3,780円 ●定員/12名さま
- 持ち物/エプロン・ハンドタオル・お持ち帰り用容器
- 講師/デコもち北海道支部代表・デコもちマイスター みーやん氏

7月ワークショップ予約受付開始

6月16日(土) 【受付時間】午前10時~午後7時

本館2階

「マイ・コンシェルジュ」では



エムアイカード会員さま、エムアイ友の会会員さまにマイ・コンシェルジュカードを無料で発行しております。

マイ・コンシェルジュカード提示サービス店一覧が2018年度版として新しくなりました。新しいサービス店が加わってもっとおいしくもっと楽しくお得にご利用いただけます!!

★札幌の中心部で気軽にお食事を楽しむなら赤れんが テラスでできまり!



午後1時以降お食事の方
ソフトドリンク1杯サービス
3階 パルテラス各店



お食事の方
ソフトドリンク1杯サービス
地下1階 カフェ ヨシミ

マイ・コンシェルジュカード提示サービス店
一覧はこちらからご覧ください。



発行・お問い合わせ 札幌三越本館2階 マイ・コンシェルジュカウンター
TEL:(011)222-8090 午前10時~午後7時30分

本館6階

「マイ・クローゼット」では



初夏のおしゃれレッスン

6月6日(水)~6月12日(火)
スタイリングコーディネートサロン マイ・クローゼット

夏に向けて新しいおしゃれを楽しんでみませんか。この夏のトレンドやイメージに合わせたコーディネートを専属のコーディネーターがスタイリングいたします。カラー診断もおこなっておりますので、是非この機会にご利用ください!

お友達やご家族と一緒に
ご利用いただけます!

マイ・クローゼットはご予約制です。
エムアイカード会員さまは無料でご利用いただけます。
※一般のかたは3,240円(税込)になります。

ご予約・お問い合わせ 札幌三越本館2階 マイ・コンシェルジュカウンター
TEL:(011)222-8090 午前10時~午後7時30分



エムアイカード
会員さま限定

本館
10F



- マイ・カフェ ワークショップ -

WORKSHOP

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1日(日)

爽やかなグリーンブーケ作り ~緑・枝・葉でドライフラワー~

グリーンの花材を飾りながらドライフラワーにしましょう!夏は切花をきれいに日持ちさせるのが大変ですが、暑さに強く瑞々しい花材でグリーンブーケを作りませんか。忙しい毎日にお水を替える手間がなく、秋には落ち着いた色合の変化を楽しみながら長く飾っていただけます。※花材は変更になります



※写真はイメージです。

- 時間/午後1時30分~午後3時
- 受講料/3,780円 ●定員/12名さま
- 講師/〈アトリエ アンツ〉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2日(月)

つまみ細工~剣つまみのお花~



※写真はイメージです。

針と糸を使わずに正方形の生地をピンセットでつまんで作るつまみ細工。剣つまみという手法で一輪のお花の「かんざし」か「根付け」を作ってみませんか。花びらのちりめんの色はその場で選べいただけます。※ご予約の際、ご希望の製作物をお申し付けください ※お花のサイズ:約径5cm

- 時間/午前10時30分~正午
- 受講料/3,240円 ●定員/10名さま
- 講師/〈つまみ細工 のの〉 賴屋認定講師 吉川 法子氏

7月3日(火)

セルフケアで頭皮ゆるめマッサージ ~セルフチャンピ®~

インディアンヘッドマッサージ"セルフチャンピ®"で、美しく健康的な夏を過ごしませんか。頭皮に負担をかけずにできるセルフケアをチャンピサージ®認定講師が実践を交えてレクチャーいたします。



※写真はイメージです。

- 時間/午前11時~午後12時15分
- 受講料/3,240円
- 定員/12名さま
- 講師/〈予防美容サロンmatane〉代表 美容家 L.C.I.C.I.®JAPAN 認定講師 木野田 秀樹氏

7月4日(水)

暑中見舞いの絵手紙レッスン

心のこもった絵手紙で暑中見舞いを送りませんか。かいて楽しく、もらってうれしい、世界で一枚だけの絵手紙。レッスンではひまわりをかいていただけます。はじめての方や絵が苦手な方でも大丈夫。講師がコツをわかりやすくお伝えいたします。※道具は貸出いたします



※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/1,900円
- 定員/12名さま
- 講師/日本絵手紙協会公認講師 齊藤 美雪氏

7月5日(木)

高齢者の住まい選びセミナー

どんなホームを選べばいいのか。どんな点を注意したらいいのか。などに生涯安心できるホーム選びのコツを学びませんか。高齢者の生活に必要な情報を交え、社会福祉士がわかりやすく説明いたします。親のため、ご自分のために今からできる事をはじめましょう。(スイーツ・ドリンク付き)



※イラストはイメージです。

- 時間/午前10時30分~午前11時30分
- 受講料/1,080円
- 定員/12名さま
- 講師/さっぽろ高齢者福祉生活協同組合 理事長 小松 徹人氏

7月6日(金)

天然石を使ったネックレスづくり

天然石(オニキス)とコバルトブルーの綺麗なチェコビーズを使った夏にぴったりなネックレスを作りませんか。トップの硝子ビーズは講師が完成させたものを用意するのではじめての方でもお気軽にご参加ください。ビーズを順番に通し、ナイロンコードワイヤーで仕上げるシンプルなネックレスの作り方を学べます。



※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
- 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(土)

睡蓮木のミニ盆栽

和洋問わず、お部屋のインテリアに合わせやすい人気の盆栽。夏に睡蓮のような花を咲かせる睡蓮木を、高さ10cm程度の小さな盆栽に仕立てます。お部屋で楽しめる盆栽です。



※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/4,860円
- 定員/各回10名さま
- 講師/〈草つ月〉主宰 君島 信博氏



7月8日(日)

～モデルのように美しく～ 美人スマイル&写真の写り方 レッスン

写真に写る時に笑顔が
うまくできるコツやポー
ジングを実践を交えて
楽しく学んでみませんか。
実際に撮影しながら
変化を実感していただき
ます。

【レッスン内容】笑顔のつくり方・目的に合わせた写真の写り方・ポージングレッスン・美しい笑顔の法則など



※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/3,240円 ●定員/10名さま
- 持ち物/カメラやスマートフォンなど撮影ができるもの(お持ちでない方もご受講いただけます)
- 講師/〈オフィス ページワン〉代表 ウォーキング&マナー講師 佐伯 春菜氏



7月9日(月)

〈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/2,160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



7月10日(火)

フラフイーバッグ 製作体験レッスン

カゴバッグにサテ
ン生地のリボン
を縫いつけて、華
やかに仕あげて
いただきます。普
段使いはもちろ
ん、ゆかたでのお
出かけにもおす
めです。※ご予約の際、ご希望のカラー(白×ピンクor黒×グレー)をお申し付けください
※サイズ:約W25×
H17cm



※写真はイメージです。

- 時間/午前10時30分～午後1時
- 受講料/4,968円
- 定員/8名さま
- 講師/〈サロンドレマ〉主宰 鎌田 真紗美氏



7月17日(火)

クレイクラフト ～バラとアジサイのアレンジ～

クレイでお好みの
バラを二輪作製し
ていただき、アジ
サイやつぼみ、青
りんごなどと一緒に
器にアレンジし
ます。マシュマロ
のようなふわふわ
の粘土で形作る面
白さをお楽しみく
ださい。
※サイズ:約H17cm



※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/4,320円
- 定員/6名さま
- 講師/〈クレイクラフト&クレイフラワーアリアンナ〉主宰 金谷 早苗氏



7月19日(木)

ハーブとフルーツの ピネガーシロップづくり

季節のフルーツ
とハーブをお好
みでブレンドし、
オリジナルのピ
ネガーシロップ
(2種類)を作り
ませんか。ピネ
ガーシロップは
お料理や飲み
物などいろいろ
活用でき、その
活用方法を試飲・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/午後1時～午後2時30分
- 受講料/3,700円
- 定員/10名さま
- 持ち物/エプロン・ハンドタオル
- 講師/ハーブ研究家 かりの あさの氏



7月22日(日)

美文字講座～漢字実用編～

受講者の方に文字
のリクエストをし
て、その場でリク
エストされた字の具
体的な書き方を「3
つのコツ」と「10
の知識」を使いなが
らご紹介いたしま
す。難しいと思っ
ていた字や得意だ
と思っていた字も聞
いてみると意外な
発見があるかもしれ
ません。以前美文字
講座を受講された
方はもちろん、は
じめての方でもご
参加いただけます。



- 時間/午後3時～午後4時30分
- 受講料/3,240円
- 定員/8名さま
- 講師/書家 長谷川 悠貴氏(droll.)

7月11日(水)・8月8日(水)・9月12日(水)

AKIRA NAKAMURA 旬の花フリーデザインレッスン



※写真はイメージです。

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。経験者向け3回レッスンです。※単発ではお申込みいただけませんので予めご了承ください

- 時間/午後2時～午後3時30分
- 受講料/21,600円 ●定員/12名さま
- 講師/〈HUGFLOWER'S〉 FLOWER ARTIST 中村 晃氏

7月12日(木)

〈KINA〉ハーブで彩る テーブルコーディネート&ランチ



※写真はイメージです。

ハーブ畑から摘んだフレッシュハーブを使い、家庭で楽しめるテーブルコーディネートの仕方を実践を交えてレクチャーいたします。ハーブでカトラリーレストなどを作って、ハーブを楽しむランチをお楽しみいただけます。

- 時間/午前11時～午後1時
- 受講料/3,780円 ●定員/12名さま
- 講師/〈KINA〉主宰 大澄 かほる氏 食空間&フードコーディネーター 金子 由美氏



7月13日(金)

"ゼリーフラワー"レッスン



※写真はイメージです。

透明なゼリーの中にカラーゼリーを注入してお花を描く、ゼリーデコレーションの技術を学んでみませんか。ご家庭でも簡単にできる「食べられるゼリーフラワー」は、暑い夏にぴったりな美味しくてかわいいスイーツです。
※径8cmと径13cmのゼリーを2つ作ります。

- 時間/午前10時30分～午後12時30分
- 受講料/3,500円 ●定員/6名さま
- 持ち物/エプロン・ハンドタオル
- 講師/〈Sweet&Sweets〉主宰 新田 千明氏



7月23日(月)

〈修了証付〉 色彩療法士入門編

色彩療法士とは
様々な場面で
色彩の効果を
提供できる
色彩の専門家
です。カラー
に興味のある
方も色選びで
困っている方も
一緒に色彩につ
いて学びませ
んか。ファッション
カラーやインテリア
カラー、色の意
味、効果などの
色彩学をオリジ
ナル教材を使い
ながら楽しく学
びます。



※写真はイメージです。

札幌スタイル&北のプラントW認証製品
札幌の景観カラーカード「さばら」のお土産付

- 時間/午後1時30分～午後3時30分
- 受講料/3,456円
- 定員/12名さま
- 持ち物/色鉛筆
- 講師/北海道カラーデザイン研究室 代表・色彩療法士協会代表理事 外崎 由香氏



7月24日(火)

木の小物づくり



※写真はイメージです。

毎日の暮らしの中で使える木の小物を手づくりしてみませんか。「豆皿」か「カッティングボード&バターナイフセット」どちらかお好きなものをお作りいただけます。はじめての方でもお気軽にご参加ください。※ご予約の際にご希望の製作物をお申し付けください ※サイズ:豆皿約径10cm、カッティングボード約W11×H20cm、バターナイフ約14cm

- 時間/午後1時30分～午後3時30分
- 受講料/3,240円 ●定員/8名さま
- 持ち物/エプロン・マスク
- 講師/〈cava craft〉代表 平子 貴俊氏



7月25日(水)

もっと気軽にお抹茶を!

抹茶は茶道の世界というイメージですが、講座では日常の中でおいしく簡単に抹茶を点てる技をご紹介します。茶筌を振って、ご自分で点てた抹茶を生菓子と一緒に味わってみませんか。夏は冷たく、時にはアレンジを加えて甘く、毎日のお茶のレパートリーが広がるはずですよ。



※写真はイメージです。

- 時間/午後2時～午後3時30分
- 受講料/3,500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14日(土)

アーティフィシャルフラワーで つくる多肉植物とハーブの アレンジメント

季節を問わず楽しんでいただけるアーティフィシャルフラワーの多肉植物とローズマリーやミントなどの枝をワイヤーを使って束ねます。白樺の枝にとめて、壁掛けや置物になるグリーンインテリアを手作りしてみませんか。※サイズ:約W35×H35cm



※写真はイメージです。

- 時間/午前11時～午後12時45分
- 受講料/4,536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15日(日)

食べて学べる! 若々しさを目指す食事の秘訣

若々しく過ごすためには、普段の食事が大きな鍵になります。老化の仕組みと食べ物の関係など、体の中からハツラツと輝くための秘訣をお伝えいたします。テーマに合わせた試食をしながら楽しく学んでみませんか。



- 時間/午後1時30分～午後2時45分
- 受講料/2,160円
- 定員/16名さま
- 講師/管理栄養士・アンチエイジング栄養士・料理研究家・コラムニスト 〈お食事のカウンセリングサロンcolan〉代表 上坂 マチコ氏

7月16日(月・祝)

手打ち冷やしうどんと 手作りめんつゆ

暑い夏にぴったりな手打ちの冷やしうどんを作りませんか。ご家庭で簡単にできる「手打ちうどん」と「めんつゆ(返しづくり方)」を学びます。手作りならではのきたての美味しさをお楽しみください。
【メニュー(実習)】手打ちうどん・手作りめんつゆ・野菜の揚げ浸し・薬味3種盛り



※写真はイメージです。

- 時間/午前10時30分～午後12時15分
- 受講料/3,780円
- 定員/8名さま
- 持ち物/エプロン・ハンドタオル
- 講師/〈Cookingロマンス〉代表 フードアナリスト1級 小関 章子氏



7月26日(木)・8月30日(木)

イラストレッスン ～オリジナルキャラクターを作ろう～

お手紙やちょっとした贈り物に自分自身のオリジナルキャラクター(イラスト)を添えて送ってみませんか。1回目はご自分の好きな花や動物等をモチーフにしてオリジナルのキャラクターを作ります。2回目はそのキャラクターを使って布バッグに絵を描き、A4サイズのオリジナルトートバック2枚を作ります! ※2カ月連続講座となります



※写真はイメージです。

- 時間/各日午前11時～午後1時
- 受講料/5,940円 ●定員/6名さま
- 講師/イラストレーター すずき もも氏



7月27日(金)

フライパン1つで 夏のバランス献立

夕食に最適&栄養バランスの良いヘルシーな献立をフライパン1つと電子レンジで!暑い夏でも作りやすい手軽さが魅力です。お家に帰ってからすぐ使えるレシピ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。



※写真はイメージです。

- 時間/①午後1時～午後2時30分
②午後4時～午後5時30分
- 受講料/2,700円 ●定員/各回8名さま
- 講師/滝本食品(株) 〈料理教室 Salon de Oeufs〉 主宰 管理栄養士 中居 香織氏



7月28日(土)

〈生活の木〉 夏こそやりたい! マヌカハニー&ルイボスティー

「夏にマヌカハニー?」と思われる方も多かもしれませんが、健康茶「ルイボス」との組み合わせは、日差しに疲れた身体やお肌にぴったりです。はちみつとお茶をたっぷりお召し上がりいただきながら美味しいレシピを学びます。



※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

