

あなたの性質を統計学的に知りましょう

【個性心理学 基礎講座】

4/13(土) 10:00-12:00 **※定員6名**
受講料: 3,700円 診断書・ランチ付



生年月日から自分の動物キャラを紐解く『驚異の統計学』です。3分類(価値観の違い)と12分類(動物キャラ)で自分の性質を客観的に読み解いていきます。人間関係のストレスを劇的に改善することのできる、現代社会になくてはならないツールです。

※「わたしのとりせつ(診断書)」付き
※お申し込み時に生年月日をお知らせいただきます

個性心理学 名古屋本部認定講師 齊藤晴美

失敗しらずのかんたんお料理教室

【そのままお花見に♪ 抹茶のティラミス】

4/13(土) 13:30-15:00
受講料: 3,300円 材料費込・完成品はお持ち帰り



お花見のシーズン到来ですね！容器に作ってそのままピクニックお出かけ♪取り分けて楽しめるティラミスを抹茶味で作ってみましょう。お家での作り置きにも最適ですよ。

※エプロン、筆記用具、保冷剤、保冷バッグをご持参ください

スクール実 minori 講師 佐伯亜衣

書道の先生が教える美文字の教室 毎月第4木曜日に開催

【名前をキレイに書くレッスン】

4/19(金) 10:00-11:30 終了後ランチタイム
受講料: 3,500円 ランチ付



宛名書きや荷物のサインなど、ご自分の名前を書く機会は意外と多いもの。ちょっとしたコツで文字は美しく変わります。少しずつ練習を重ねておきましょう。ご自分の名前のお手本を差し上げます。

※お申し込み時に、フルネームをお知らせいただけます。

日本習字あゆみ教室 主宰 岡部あゆみ

ゆっくり学ぶ人気のコーヒー教室♪

【基礎から学ぶコーヒー教室③】

4/21(日) 13:30-15:00 **4/14 締切**
受講料: 3,700円 材料費込・スイーツ付



数種類のコーヒーを飲み比べて、味を観察し、自分好みのオリジナルブレンドを作ってみましょう。初めての参加も大歓迎です！

※ご自身の作ったオリジナルブレンド100gをお持ち帰りできます。

自家焙煎 有枝珈琲 by Arrietta
SCAJ 認定アドバンスドコーヒーマイスター 北小矢尚美

フラワーアレンジメント教室毎月いずれか日曜日に開催！

【カカオでアレンジメント】

4/14(日) 10:00-12:00 **4/7 締切**
受講料: 4,500円 材料費込・ランチ付



ドライカカオの実を使って、ユニークなアレンジメントを制作します。チョコレートの原料となるカカオの実、見たことありますか？どんなアレンジメントになるかはあなた次第です！

※ハサミ、新聞紙をご持参ください
※写真はイメージです

FDA 協会認定校 Green Rose 主宰 柘木ゆみ

こどものための絵画造形体験

【さくらの花を描こう】

4/14(日) 11:00-12:00
受講料: 2,300円 材料費込・お昼ご飯つき



青森は桜の季節。パステルをつかって、ふんわり一面に咲き誇る桜のお花を絵画で表してみましょう。さて、どんな桜が出来上がるか…楽しみですね。

※対象年齢は5歳～小学生まで。
※保護者同伴でご参加ください。
エプロン、手拭きをご持参ください
※パステルをご持参の方は100円引き

※会場は 14-54 です
スクール実 minori 主任講師 佐伯知美

あなたの「キレイ」を引き出します

【ツヤ肌ベースメイク&美眉レッスン】

4/23(火) 13:30-15:30 **※定員4名**
受講料: 3,500円 スイーツ付



印象を左右する「肌の質感」。粉っぽい厚塗りメイクと艶やかに自然なメイクの違いは意外なポイントにあり！きめ細かい素肌のように仕上げるベースメイクと、ぐっと美人に見える眉メイクをお伝えいたします。
※ノーメイクでお越しください。

エイジングケアサロンリーフ主宰 工藤悠佳

スクラップブックング～ページをめくるのが楽しくなる！

【エレガントなタグアルバム】

4/24(水) 10:00-12:00 **※定員4名**
受講料: 3,500円 材料費込・ランチ付



表紙にはチュールをあしらひ、ドレシーな装いのブック型ミニアルバムを作ります。中は全10ページ。形の違うページにたくさん写真を貼って楽しく思い出を整理できます。

※持ち物: はさみ、テープ、液体のり、トリマー(お持ちの方のみ、貸出有)
※写真の貼り方レクチャー付き

Happy×Happy Crop 淡路明美

自分の身体を知りましょう

【内側から美人になる姿勢講座】

4/17(水) 13:30-15:30
受講料: 2,500円 スイーツ付



正しい姿勢はボディラインが美しくなるだけでなく、内臓のはたらきや集中力・免疫力を高めたり、カラダの痛みを予防したりできるようになります。姿勢について正しい知識を身につけ、姿勢美人を目指しましょう。

※筆記用具をご持参ください

青森県唯一の WHO 基準女性カイロプラクター
エースカイロプラクティック 吉田絢香

チクチク…集中する時間

【ふんわり こいのぼり】

4/18(木) 13:30-15:30
受講料: 3,700円 材料費込・スイーツ付



屋根より高くはないけれど、お家にちょこんと飾ることのできる「こいのぼり」です。ひと刺しひと刺し丁寧に仕上げていく羊毛フェルト手作りしてみませんか？
※使用するニードル1本、スポンジ1つは受講料に含まれます。

羊毛造形 ポエジア 小向詩子

イベント出店情報！

《くらしの彩り市》 こだわりの仕事そろう

●4/28(日) 10:30-16:00

会場: 八戸市 はっち ギャラリー1

青森県産野菜のカービングピクルス
冬野菜: ビタミン大根、紅しぐれ大根、にんじん他
青森県産野菜使用の焼菓子、手作り雑貨等の販売をいたします
カービングプチ体験も開催します



しっかりと学んだあとには、実 minori のランチやスイーツをお楽しみください。

いただきながら受講するタイプのスクールもございます♪メニューはその日の気まぐれです。食べられないものがある方は、お申し込みの際にお知らせくださいませ。

※指定のある教室は、十和田市商店街 《14-54》 十和田市稲生町 14-54 で開催します。