

## 7月は 夏&夏休み特集

## 定番スクールも夏仕様

あなたの「キレイ」を引き出します

### 【夏本番！正しい紫外線対策とは？】

7/23(火) 10:30-12:00

受講料：2,500円 ランチ付



老化の原因として真っ先に挙げられる〈紫外線〉。そもそも紫外線ってなんなの？どう予防したらいいの？うっかり日焼けしちゃったときの対処法は？など、正しい紫外線対策についてわかりやすくお伝えします。

エイジングケアサロンリーフ主宰 工藤悠佳

あなたの「キレイ」を引き出します

### 【実践☆紫外線に負けない肌ケアレッスン】

7/23(火) 13:30-15:30 ※定員4名

受講料：3,500円 スイーツ付



夏本番を迎え、いよいよ紫外線が気になる季節になりました。〈日傘をさす〉〈日焼け止めを塗る〉などの他にも、有効な手立てはいくつもあります。紫外線に負けない、強くてしなやかなお肌をつくるために必要なケアを学びましょう。  
※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

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！

### 【ヒマワリのアレンジメント】

7/28(日) 10:00-12:00 7/21締切

受講料：4,500円 材料費込・ランチ付



夏といえば〈ヒマワリ〉。生花がもたない夏はアーティフィシャルフラワー(造花)を使って元気なアレンジを楽しみましょう。親子でのチャレンジもおススメです♪

※ハサミ、ニッパー、新聞紙をご持参ください

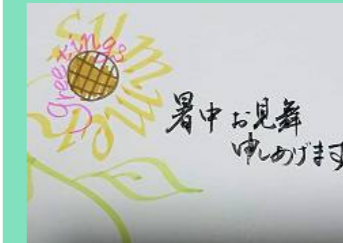
FDA協会認定校 Green Rose 主宰 花木ゆみ

書道の先生が教える美文字の教室

### 【初めてのカリグラフィーレッスン】

7/19(金) 10:00-11:30 終了後ランチタイム

受講料：3,800円 材料費込・ランチ付



「カリグラフィー」とは、ギリシャ語に由来する言葉で、美しい手書き文字を意味します。アルファベットを練習して素敵なカードを作ってみませんか？7月はヒマワリをイメージして制作します。

※手ぶらでお越しください

日本習字あゆみ教室 主宰 岡部あゆみ

紙でつくる薔薇の世界

### 【親子や友達と☆夏ロザフィ体験】

7/27(土) ①13:00-14:30

②15:00-16:30

受講料：2,500円 材料費込・スイーツ付



どなたでも楽しめる紙のバラの世界「ロザフィ」。色の組み合わせも考えながら楽しんでみましょう。今回はストラップかブローチのどちらかを選んで制作します。  
※はさみ、持ち帰り用の容器(小さなタッパー)をお持ちください。

ロザフィ認定講師 アトリエおみせ 佐々木 聖

失敗しらすのかんたんお菓子教室

### 【ソースを楽しむ手作りかき氷】

7/20(土) 13:30-15:00

受講料：3,300円 材料費込・完成後いただきます



ふわふわの氷に、お手製のソースをかけて♪最近ではまるでケーキのようなかき氷が人気ですね。2種のソースを組み合わせたレシピをご紹介します。夏のスイーツバリエーションを増やしましょう。  
※エプロン、筆記用具、保冷剤、保冷バッグ、ソース持ち帰り用の入れ物をご持参ください

スクール実 minori 講師 佐伯亜衣

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⑥】

7/7(日) 13:30-15:00 6/30締切

受講料：3,700円 材料費込・スイーツ付



これまでの珈琲教室の総集編。「一杯のコーヒーができるまでのお話」とハンドドリッップのワンポイントアドバイスをお伝えします。  
※コーヒー豆100gつき 持ち帰り用タンブラーをご持参ください

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

～ハーブ農家が教える～

### 【暑い夏におすすめハーブティー飲み比べ】

7/22(月) 10:30-11:30 ※3名以上で開催

受講料：1,900円 プチスイーツ付



おいらせ町の農園から摘んできたハーブを交えながら、季節に合わせたブレンドや旬のものを、数種類飲み比べしてみましょう♪  
農家ならではの話を交えながら、ハーブを楽しく学びます。  
ハーブティー好きから初心者も大歓迎の講座です！

ハーブの CONSE FARM 農園主 赤石 英二

自分の身体を知りましょう

### 【夏休みを元気に過ごそう！ 熱中症の正しい知識】

7/24(水) 13:30-15:00

受講料：2,500円 スイーツ付



職業に関わらず、毎年の熱中症患者数は増え続けています。熱中症は、正しい知識で対策をすれば予防できる病気です、楽しい夏を過ごすために学んでみませんか？

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

こどものための絵画造形体験

### 【夏野菜の絵を描こう】

7/28(日) 10:30-12:00

受講料：2,400円 材料費込・お昼ご飯つき



色鮮やかな夏野菜を絵に描いてみましょう。水彩絵の具を使います。小学校3年生以上のみなさんは、鉛筆で形をとってから絵具で色をつけます。  
※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  
※絵具道具ご持参の方は200円引

※会場は14-54です  
スクール実 minori 主任講師 佐伯知美



しっかりと学んだあとには、実 minori の特製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。



### スクール 実 minori

〒034-0011 十和田市稲生町 14-35

オクヤマビル 1F Bar K's 内

電話：0176-23-6300/FAX：0176-24-2224

ホームページ：[www.tomomika.com](http://www.tomomika.com)

Facebook: スクール実/Instagram: school\_minori

駐車場はお近くの有料駐車場をご利用ください