

# EDUCATION PROGRAM 2026

## Saturday Morning



7artscafe is proud to announce the second year of our Saturday Morning Education Program, a unique initiative that harmonizes the power of lifelong learning with the vitality of healthy living. Designed to spark creativity and cultural awareness, this program features a curated series of four immersive classes tailored for learners of all ages. Held every Saturday from 10:30 to 12:00, each session includes a nourishing 7artscafe signature smoothie to fuel your morning. We believe in the profound connection between community, education, and wellness. Join us to enrich your mind, body, and spirit in an environment designed to inspire.

The program features four unique classes, each exploring a different aspect of arts and culture:

- **Arts and Crafts: Paracord**—Discover the versatile art of paracord weaving in this hands-on workshop series. Originally designed for parachute suspension lines, paracord has become a favorite material for crafters due to its incredible strength and vibrant color variety. In these sessions, participants learn the fundamentals of decorative knotting and structural weaving to create everything from stylish everyday accessories to durable outdoor gear. Whether you are looking to craft a unique gift or master a new lifelong skill, this workshop offers a perfect blend of tactical craft and creative expression within the welcoming atmosphere of 7artscafe.

Held on every first Saturday. This class is held in Japanese.

Dates: Feb 7, Mar 7, Apr 4, May 2, Jun 6, Jul 4, Aug 1, Sep 5, Oct 3, Nov 7, Dec 5

Cost: 3,500 yen per class

Teacher: Naomi Harada

- **Japanese Calligraphy**—Experience the beauty of Japanese calligraphy with master artist Kumiko Hamilton. Learn brush techniques and kanji principles in a hands-on setting, creating elegant characters as you appreciate this timeless art form. Kumiko encourages all participants to freely express and enjoy thinking that calligraphy is an artform.

Held on every second Saturday. This class is held in English and Japanese.

Dates: Feb 14, Mar 14, Apr 11, May 9, Jun 13, Jul 11, Sep 12, Oct 10, Nov 14, Dec 12

Cost: 3,500 yen per class (Includes calligraphy supplies)

Teacher: Kumiko Hamilton

- **Hormone Health and Wellness**—Join us for an empowering journey into the science of superfoods and hormonal health. This class is designed for those passionate about health, beauty, and the profound connection between nutrition and well-being. Our hormones govern everything from our energy levels and mood to our skin health and metabolism. This series blends scientific insights with practical application, teaching you how to use specific superfoods to support your body's natural rhythms throughout the changing seasons.

Held on every third Saturday. This class is held in Japanese.

Dates: Feb 21, Mar 21, Apr 18, May 16, Jun 20, Jul 18, Sep 19, Oct 31, Nov 21, Dec 19

Cost: 3,500 yen per class

Teacher: Taihei Suzuki

- **Yokohama History**—This Yokohama History series explores the city's transformation into an international port and cultural crossroads from the late nineteenth century onward. Through monthly talks, discussions, and selected walking tours, participants examine key moments, figures, and institutions that shaped Yokohama's social, political, and cultural identity, connecting local history to global movements and exchange.

Held on every fourth Saturday. This class is held in English.

Dates: Feb 28, Mar 28, Apr 25, May 23, Jun 27, Jul 25, Sep 26, Oct 24, Nov 28

Cost: 3,500 yen per class

Teacher: Glenn Scoggins

To view class topics and reserve your space, please check online.  
Deadline for registration is one week before class.

## サタデー・モーニング・エデュケーション・プログラム

7artscafeでは、学び続ける喜びと健やかな暮らしを大切にする想いを込めて、

「サタデー・モーニング・エデュケーション・プログラム」第2年目の開催をお知らせいたします。

創造力や文化への理解を育むこのプログラムでは、年齢を問わず楽しめる4つの体験型クラスをご用意しました。

毎週土曜日10:30~12:00の開催で、各回には朝を元気にスタートできる7artscafeオリジナルスマージーが付いています。学びと健康、そして人ととのつながり。そのすべてを大切にした時間を、心がひらく空間でぜひ体験してください。

本プログラムでは、芸術と文化のさまざまな側面を探求する4つのクラスを開催します。

### 【アート&クラフト：パラコード】

パラコード編みの多様な魅力を体験できる、実践的なワークショッピングシリーズです。もともとパラシューの吊り下げ用に開発されたパラコードは、その高い強度と豊富なカラーバリエーションから、クラフト素材としても人気を集めています。本クラスでは、装飾的な結び方や構造的な編みの基礎を学び、日常使いのアクセサリーからアウトドア用品まで制作します。ユニークなギフト作りや、新しいスキルの習得を目指す方に最適な、実用性と創造性を兼ね備えたクラスです。

- 開催日：毎月第1土曜日
- 言語：日本語
- 日程：2/7、3/7、4/4、5/2、6/6、7/4、8/1、9/5、10/3、11/7、12/5
- 参加費：各回 3,500円
- 講師：ナオミ・ハラダ

### 【日本書道】

書道家・クミコ・ハミルトンによる、日本書道の美しさを体験するクラスです。筆使いや漢字の基本を学びながら、実際に文字を書き、書道という時を超えた芸術を味わいます。書道を「自由に表現を楽しむアート」として捉え、一人ひとりの感性を大切にするクラスです。

- 開催日：毎月第2土曜日
- 言語：英語・日本語
- 日程：2/14、3/14、4/11、5/9、6/13、7/11、9/12、10/10、11/14、12/12
- 参加費：各回 3,500円（書道用具込み）
- 講師：クミコ・ハミルトン

### 【健康とホルモンバランス・ウェルネス】

スーパーフードとホルモンの科学を学ぶ、実践的で学びの深いクラスです。健康や美容、栄養と心身の関係に関心のある方に向けて構成されています。ホルモンは、エネルギー、気分、肌、代謝など、私たちの身体機能の多くを司っています。

本シリーズでは、科学的な知見と実生活への応用を組み合わせ、季節の変化に合わせたスーパーフードの取り入れ方を学びます。

- 開催日：毎月第3土曜日
- 言語：日本語
- 日程：2/21、3/21、4/18、5/16、6/20、7/18、9/19、10/31、11/21、12/19
- 参加費：各回 3,500円
- 講師：タイヘイ・スズキ

### 【横浜歴史】

この「横浜ヒストリー」シリーズでは、19世紀後半から現在に至るまで、横浜が国際港として、そして文化が交わる場所として歩んできた変化をたどります。毎月行われるトークやディスカッション、選りすぐりの街歩きツアーを通して、横浜の社会・政治・文化の姿を形づくった出来事や人物、制度に目を向けていきます。横浜のローカルな歴史を、世界とのつながりや交流の視点から読み解いていくシリーズです。

- 開催日：毎月第4土曜日
- 言語：英語
- 日程：2/28、3/28、4/25、5/23、6/27、7/25、9/26、10/24、11/28
- 参加費：各回 3,500円
- 講師：グレン・スコギンズ

#### 【クラス内容の詳細・ご予約について】

クラス内容の詳細およびご予約は、  
オンラインにてご確認ください。

※ お申し込み締切：各クラス開催日の1週間前まで



〒231-0055 横浜市中区末吉町1-3  
小此木第2ビル1F  
TEL: 045-315-4493  
HP: [www.7artscafe.co.jp](http://www.7artscafe.co.jp)

To view class topics and to reserve your space,  
please check online →  
Deadline for registration is one week before.

