

## 01 すっきり爽快！漢方薬局が教える便秘解消講座

開催日 **10月26日(水)**  
 開催時間 **14:00～14:45**

おくすり飲んでいのにスッキリ出ない。腸が長いからあきらめると言われた！便秘薬はお腹が痛くて嫌なんです。お悩みの方は聞く価値アリですよ！

■対象：一般 ■定員：5名  
 ■材料費：無料 ■持ち物：なし

**会場 ハヤシ薬局**  
 TEL 0238-23-1331  
 住所/米沢市駅前3-5-10  
 FAX/0238-23-1335  
 受付時間/10:00～18:00  
 定休日/日曜日(まれに祝日)



## 02 お腹を凹ます！深～いい呼吸法

開催日 **10月25日(火)**  
**11月1・8・15・22日(火)**  
 開催時間 **15:50～16:20**

大きい深～いい呼吸をしながら、お腹の筋肉を引っ込める！を続けているだけでいつのまにかウエストまわりが減少！腰痛予防や姿勢の改善にも効果的です。

■対象：一般 ■定員：4名  
 ■材料費：無料  
 ■持ち物：タオル(汗ふき用)・水500cc程度

**会場 リメカラ(リメイクからだ)**  
 TEL 0238-24-5025  
 住所/米沢市中央5-3-17  
 受付時間/8:30～20:30  
 定休日/無休



## 03 カラダに負担がない！ウォーキング入門

開催日 **10月29日(土)**  
**11月12・19日(土)**  
 開催時間 **8:30～9:15**

健康に良いといわれるウォーキングもちょっと間違えると不調の原因に！カラダ全体を使ってゆっくリズムで気持ち良い歩き方をアドバイスします！

■対象：一般 ■定員：4名  
 ■材料費：無料  
 ■持ち物：タオル・水500cc程度

**会場 リメカラ(リメイクからだ)**  
 TEL 0238-24-5025  
 住所/米沢市中央5-3-17  
 受付時間/8:30～20:30  
 定休日/無休



## 04 東大石井教授直伝！スロートレーニング

開催日 **10月28日(金)**  
**11月4・11・18・25(金)**  
 開催時間 **15:30～16:15**

何も道具を使わず、すぐできる筋トレ！生活に必要な筋肉を目覚めさせます。女性に多い不調もまとめて解決可能！カラダ革命の第一歩、伝授します！

■対象：一般 ■定員：4名  
 ■材料費：無料  
 ■持ち物：タオル(汗ふき用)・水500cc程度

**会場 リメカラ(リメイクからだ)**  
 TEL 0238-24-5025  
 住所/米沢市中央5-3-17  
 受付時間/8:30～20:30  
 定休日/無休



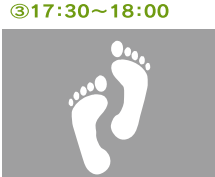
## 05 足がよろこぶ靴って？ヌードサイズ？計測！

開催日 **10月26日(水)**  
**11月2・9・16(水)※1日全3回**  
 開催時間  
 ①16:30～17:00  
 ②17:00～17:30  
 ③17:30～18:00

足のサイズって知っているようで実は測ったことのない方が多いですね。タコや外反母趾の原因になり、膝や腰の痛みも関係します。そんな悩みを解決！

■対象：一般 ■定員：1名  
 ■材料費：無料  
 ■持ち物：タオル・水500cc程度

**会場 リメカラ(リメイクからだ)**  
 TEL 0238-24-5025  
 住所/米沢市中央5-3-17  
 受付時間/8:30～20:30  
 定休日/無休



## 06 女優もモデルもハマル加圧トレーニング体験

開催日  
 ①10月24・31日(月)  
 ②11月7・14・21日(月)  
 ③10月23日(日)  
 ④11月6・20日(日)  
 開催時間  
 ①15:30～16:15  
 ②18:30～19:15

加圧トレーニングの速攻の五大効果は！ダイエット・血行促進・回復力アップ・筋力アップ・若返りと美肌！カラダの内から元気に！アンチエイジング！

■対象：一般 ■定員：1名  
 ■材料費：無料  
 ■持ち物：タオル(汗ふき用)・水500cc程度

**会場 リメカラ(リメイクからだ)**  
 TEL 0238-24-5025  
 米沢市中央5-3-17  
 受付時間/8:30～20:30  
 定休日/無休



## 07 旬の魚を使った男の料理教室

開催日 **10月27日(木)**  
**11月9日(水)、11月17日(木)**  
 開催時間 **14:00～15:30**

興味はあるのだけれどもなかなか料理をする機会がない…。そんな男性のための料理教室です。旬の魚を使った料理を一からお教えます！

■対象：男性 ■材料費：1,000円  
 ■定員：4名 ■持ち物：エプロン・包丁

**会場 えだまつ魚店**  
 TEL 0238-23-0650  
 住所/米沢市中央7-6-13  
 FAX/0238-23-2552  
 受付時間/9:00～19:00  
 定休日/日曜・祝日



## 08 旬の魚を使った料理教室

開催日 **11月2日(火)**  
**11月24日(木)**  
 開催時間 **14:00～15:30**

魚をさばき方からお教えます。秋鯖の味噌煮、秋刀魚のつみれ汁、秋刀魚の刺身を作ります。

■対象：一般 ■材料費：1,000円  
 ■定員：4名 ■持ち物：エプロン・包丁

**会場 えだまつ魚店**  
 TEL 0238-23-0650  
 住所/米沢市中央7-6-13  
 FAX/0238-23-2552  
 受付時間/9:00～19:00  
 定休日/日曜・祝日



## 09 旬菜 こんどうのワンポイント料理講座

開催日 **10月27日(水)**  
**11月10・17日(水)**  
 開催時間 **11:00～13:30**

いつものお刺身にちょっとひと工夫加えると…。おいしいお刺身の調理法を覚えて参加者の皆さんでランチを楽しみましょう。

■対象：一般 ■材料費：500円  
 ■定員：5名 ■持ち物：エプロン・包丁

**会場 旬菜 こんどう**  
 TEL 0238-21-0172  
 住所/米沢市中央2-3-19  
 FAX/0238-21-0172  
 受付時間/17:30～22:00  
 定休日/不定休



## 10 IHクッキングヒーター料理教室

開催日 **10月25日(火)**  
**11月10日(木)**  
 開催時間 **10:00～12:00**

IHクッキングヒーターを使っの料理入門編。料理から試食まで。お子様・男性も大歓迎です。

■対象：一般 ■定員：8名  
 ■材料費：無料 ■持ち物：エプロン

**会場 パナック エヌ・エス**  
 TEL 0238-23-2732  
 住所/米沢市門東町2-5-6  
 FAX/0238-22-8270  
 受付時間/10:00～19:00  
 定休日/水曜日、第1・第3日曜日



## 11 野菜ソムリエの料理教室

開催日 **10月22・23日(土・日)**  
 ※午前・午後各1回開催  
 開催時間  
 10:30～12:00  
 14:00～15:30

そば粉のクレープを焼いて、野菜やフルーツを包んで食べます。作りながら体を美しく健康にしてくれる野菜の話や食の歴史を一緒にしましょう。

■対象：一般 ■定員：16名  
 ■材料費：大人500円、子供(小学3年生以上)300円 ■持ち物：エプロン

**会場 街の茶の間あいべ**  
 TEL 0238-23-2732  
 住所/米沢市門東町3-2-62  
 FAX/0238-24-1312  
 受付時間/14:00～18:00  
 定休日/土・日(土は不定期でオープン)



## 12 気軽にイタリアン料理

開催日  
 ①10月25日(火)  
 ②11月15日(火)  
 開催時間  
 ①11:00～12:30  
 ②18:30～20:00

1、前菜(アンティーパスト)  
 2、パスタ  
 3、メインディッシュ  
 4、デザート

■対象：一般 ■材料費：1000円(食材)  
 ■定員：10名 ■持ち物：エプロン

**会場 リーガル**  
 TEL 0238-21-2709  
 住所/米沢市門東町3-1-47  
 FAX/0238-21-2709  
 受付時間/15:00～21:00  
 定休日/火曜日



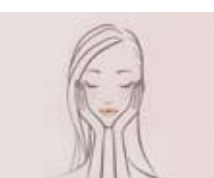
## 13 誰でもできる！5才若返りメイク講座

開催日 **10月28日(金)**  
 開催時間 **14:00～15:00**

自宅でもできるカンタンお肌ケア！プロの若返りメイクを伝授します。帰るころには別人に变身！？楽しくてわかりやすい講座です。

■対象：女性 ■材料費：無料  
 ■定員：4名 ■持ち物：ハンドタオル

**会場 ハヤシ薬局**  
 TEL 0238-23-1331  
 住所/米沢市駅前3-5-10  
 FAX/0238-23-1335  
 受付時間/10:00～18:00  
 定休日/日曜日(まれに祝日)



## 14 アイメイクレッスン(眉の描き方・アイメイクレッスン)

開催日 **10月22・29日(土)**  
**11月5・12日(土)**  
 ※午前・午後各1回開催  
 開催時間  
 ①10:00～11:00  
 ②14:00～15:00

あなたに合った眉スタイリングのアドバイス、基本のアイメイク法をお教えます。化粧品サンプルをプレゼントいたします。

■対象：女性 ■材料費：500円  
 ■定員：3名 ■持ち物：なし

**会場 おしゃれの店 丸正**  
 TEL 0238-23-4559  
 住所/米沢市中央1-14-17  
 FAX/0238-23-4559  
 受付時間/9:30～18:30  
 定休日/月曜日



## 15 選べるエステ体験

開催日 **10月25・28・30日(火・金・日)**  
**11月1・4・6・8・11・13・15・22・25日(火・金・日)**  
 ※1日3回開催  
 開催時間  
 10:30～12:00、15:00～16:30  
 16:30～18:00

お肌カウンセリング後、お肌の悩みに合わせたマッサージ、マスクなどエステが選べます。化粧品サンプルさしあげます。

■対象：一般 ■材料費：2,500円  
 ■定員：2名 ■持ち物：なし

**会場 おしゃれの店 丸正**  
 TEL 0238-23-4559  
 住所/米沢市中央1-14-17  
 FAX/0238-23-4559  
 受付時間/9:30～18:30  
 定休日/月曜日



## 5つの種類に分かれています。

**01 すっきり爽快漢方薬局が**

開催日 **10月26日(水)**

健康  
 料理  
 美容  
 趣味  
 暮らし

## 16 ミスト美容法体験

開催日 **10月26日(水)**  
**11月2・9・16・23日(水)**  
 ※午前・午後各1回開催  
 開催時間  
 ①10:00～11:00  
 ②14:00～15:00

お肌カウンセリングの後クレンジングから美容液までのお手入れレッスン。超微粒子ミストにより短時間で肌が生まれ変わります。化粧品サンプルをプレゼント。

■対象：女性 ■材料費：500円  
 ■定員：3名 ■持ち物：なし

**会場 おしゃれの店 丸正**  
 TEL 0238-23-4559  
 住所/米沢市中央1-14-17  
 FAX/0238-23-4559  
 受付時間/9:30～18:30  
 定休日/月曜日



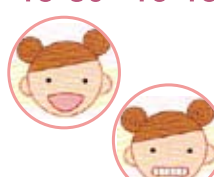
## 17 すっきり！笑顔美人！フェイストレーニング

開催日 **10月27日(木)**  
**11月10・17・24日(木)**  
 開催時間 **15:30～16:15**

顔のシワやタルミやっぱり気になります。顔も筋肉だから若返りには顔の筋トレ！いつでもどこでもできるレッスンであなたの笑顔がさらにまた輝きを！

■対象：女性 ■定員：6名  
 ■材料費：無料  
 ■持ち物：手鏡(あれば)・水500cc程度

**会場 リメカラ(リメイクからだ)**  
 TEL 0238-24-5025  
 住所/米沢市中央5-3-17  
 受付時間/8:30～20:30  
 定休日/無休





## 18 水引と和紙で仕上げる手づくり金封

開催日 10月25日(水)  
11月9・16日(水)

開催時間 15:00~16:30

■対象:一般 ■定員:5名  
■材料費:600円  
■持ち物:はさみ

会場 高山紙店  
TEL 0238-23-0262  
住所/米沢市門東町3-1-45  
FAX/0238-23-0262  
受付時間/9:00~18:30  
定休日/無休



## 19 カラー筆ペンで筆文字の年賀状を!

開催日 11月8~10日(火~木)

開催時間 10:00~11:30

■対象:一般 ■定員:8名  
■材料費:1200円 ■持ち物:なし  
※申込締切:10月31日(月)

会場 (有)大和屋  
TEL 0238-23-1118  
住所/米沢市松が岬2-1-82  
FAX/0238-23-1118  
受付時間/9:00~19:00  
定休日/日曜日



## 20 とんぼ玉作りおためし体験

開催日 10月24~26日(月~水)

開催時間 10:00~11:00

■対象:中学生以上 ■定員:6名  
■材料費:1200円 ■持ち物:なし  
※申込締切:10月18日(火)

会場 (有)大和屋  
TEL 0238-23-1118  
住所/米沢市松が岬2-1-82  
FAX/0238-23-1118  
受付時間/9:00~19:00  
定休日/日曜日



## 21 ワインをもっともっと楽しもう!

開催日 11月21日(月)

開催時間 19:00~21:00

■対象:20歳以上 ■定員:5名  
■材料費:3000円程度(ワイン・チーズ代)  
■持ち物:なし  
(試飲があるため車での来場はNG)

会場 GOODY SHOP KANEKO  
TEL 0238-24-3100  
住所/米沢市城西3-9-54  
FAX/0238-24-4088  
受付時間/9:00~19:30  
定休日/第3日曜日



## 22 花あそび(フラワーアレンジ)

開催日 ①10月28日(金)  
②11月4・18日(金)

開催時間 ①10:00~11:00  
②13:00~14:00

■対象:一般  
■定員:10名  
■材料費:2500円(花器・花材)  
■持ち物:ハサミ

会場 s floral art  
TEL 0238-49-8755  
住所/米沢市塩井町塩野1493-7  
FAX/0238-49-8756  
受付時間/9:00~19:00  
定休日/不定休




## 23 ラッピング講座(基礎編)

開催日 11月18・19日(金・土)

開催時間 10:30~12:00

■対象:一般 ■定員:10名  
■材料費:1,000円  
■持ち物:なし

会場 米沢織 織元の店 織絵夢人館  
TEL 0238-24-5945  
住所/米沢市城南2-3-88  
FAX/0238-24-6805  
受付時間/9:30~17:30  
定休日/日曜日・祝祭日




## 24 キズ・破れ、大切な写真の修復体験講座

開催日 11月5日・12日(土)

開催時間 13:00~14:00

■対象:一般 ■定員:3名  
■材料費:500円  
■持ち物:傷、破れのある写真

会場 カメラの尾原  
TEL 0238-23-0396  
住所/米沢市門東町3-2-63  
FAX/0238-23-0396  
受付時間/10:00~18:00  
定休日/無休



## 25 かんたん コサージュを作ろう!

開催日 10月22・29日(土)

開催時間 14:00~15:00

■対象:小学校高学年以上  
■定員:4名  
■材料費:900円(コサージュ材料)  
■持ち物:ぬれタオル(手が汚れるため)

会場 ソーインググッズ福屋  
TEL 0238-23-1379  
住所/米沢市中央4-2-16  
FAX/0238-23-1379  
受付時間/10:00~18:00  
定休日/第2日曜日




## 26 通りの魅力を再発見! むしゃみち散策ツアー

開催日 10月29日(土)

開催時間 14:00~16:00

■対象:一般 ■定員:15名 ■材料費:無料  
■持ち物:歩きやすい恰好(あれば)カメラ

会場 山形大学工学部 米沢街中サテライト  
TEL 0238-40-0764  
住所/米沢市門東町3-1-47  
FAX/0238-40-0765  
受付時間/10月17日(月) 11:00~17:45  
定休日/月曜日




## 27 目とメガネの話

開催日 10月26日(水)

開催時間 14:30~15:30

■対象:一般 ■定員:4名  
■材料費:無料  
■持ち物:メガネ(持っている方)

会場 青木堂  
TEL 0238-23-0663  
住所/米沢市中央7-3-16  
FAX/0238-23-6663  
受付時間/9:30~19:00  
定休日/毎月4日、19日




## 28 きもの活用法 ~その1 古いきものについて~

開催日 10月28・29日(金・土)

開催時間 13:30~15:00

■対象:一般 ■定員:5名  
■材料費:無料  
■持ち物:診断したいきもの・帯等

会場 米沢織 織元の店 織絵夢人館  
TEL 0238-24-5945  
住所/米沢市城南2-3-88  
FAX/0238-24-6805  
受付時間/9:30~17:30  
定休日/日曜日・祝祭日




## 29 住宅購入と住宅ローンの基礎知識

開催日 10月23・30日(日)  
11月6・13・20日(日)

開催時間 10:00~11:00

■対象:一般 ■定員:10名  
■材料費:無料  
■持ち物:筆記用具

会場 住まいの広場ランドトラスト  
TEL 0238-22-5663  
住所/米沢市門東町3-3-22  
FAX/0238-22-5664  
受付時間/9:30~18:30  
定休日/無休



## 30 包丁の研ぎ方

開催日 10月30日(日)  
11月13日(日)

開催時間 13:30~14:30

■対象:一般  
■定員:4名 ■材料費:無料  
■持ち物:自前の包丁(無くても可)  
\*申込みはこちらの番号まで  
090-9539-2512

会場 太兵衛のこぎり  
TEL 0238-23-7662  
住所/米沢市鍛冶町4573  
FAX/0238-23-7662  
受付時間/9:00~17:00  
定休日/1月1日



## 31 ニセモノの見分け方(貴金属編)

開催日 10月29日(土)  
11月5・12日(土)

開催時間 14:00~15:00

■対象:一般  
■定員:3名 ■材料費:無料  
■持ち物:筆記用具

会場 ディスカウントショップ エビスヤ  
TEL 0238-23-1150  
住所/米沢市中央3-8-35  
FAX/0238-21-7566  
受付時間/9:00~19:00  
定休日/水曜日




## 32 [着付教室] 浴衣に、紬に、小紋に 半巾帯で表情色々帯結び

開催日 ①10月23日・11月20日(日)  
②11月8日(火)

開催時間 ①10:00~11:45  
②19:00~20:45

■対象:大人の女性  
■定員:3名 ■材料費:無料  
■持ち物:半巾帯、着物(できれば)

会場 布あそび 美翔  
TEL 0238-24-2189  
住所/米沢市相生町2-66  
FAX/0238-24-2189  
受付時間/10:00~20:00  
定休日/水曜日



**ポイント**  
「ふれあいカード」お持ちですか?

貯めて 使える

1ポイント1円としてお買い物ができます。

**“おしょうしな”の心でおもてなし**  
お買い物は米沢市商店街連盟加盟店で!

(協)米沢市商店街連盟  
米沢市商店街連盟は、各商店会の発展と地域経済全体の活性化を目指して、「ふれあいカード事業」や地域密着型「お客様還元イベント」など、さまざまな事業に取り組んでいます。

〒992-0045 米沢市中央4丁目1-30 米沢商工会議所内  
TEL.0238-21-5111  
http://www.yonezawa-shop.com/

