

01 女優もモデルもハマル 加圧トレーニング体験

開催日 ①6月11日(月)・18日(月)・25日(月)
②6月7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)
③6月17日(日)・24日(日)

開催時間 ①20:30~21:00 ②16:30~17:00 ③18:30~19:00



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
内から元気になんてエイジング！

■対象：一般 ■材料費：1,000円
■定員：1名または1組2名
■持ち物：タオル、水500cc程度
動きやすい服装

会場 リメカラ(リメイクからだ)

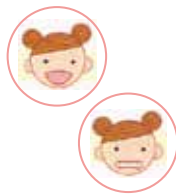
TEL 090-5595-6913 受付時間/10:00~20:00

●住所/米沢市中央5-3-17 定休日/無休

02 すっきり！笑顔美人！ フェイストレーニング

開催日 6月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)

開催時間 15:30~16:00



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！
いつでもどこでも出来る簡単レッスンで
あなたの笑顔が、さらにまた輝きを！

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

会場 リメカラ(リメイクからだ)

TEL 090-5595-6913 受付時間/10:00~20:00

●住所/米沢市中央5-3-17 定休日/無休

03 足がよるこぶ靴って？ ヌードサイズ？計測！

開催日 ①6月13日(水)・20日(水)・27日(水)
②6月8日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)
③6月17日(日)・24日(日)

開催時間 ①9:30~10:00 ②15:30~16:00 ③15:30~16:00



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 ■材料費：無料
■定員：1名または1組2名
■持ち物：履いていらっしゃる靴
(普段履き・ウォーキングなど)

会場 リメカラ(リメイクからだ)

TEL 090-5595-6913 受付時間/10:00~20:00

●住所/米沢市中央5-3-17 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 ①6月6日(水)・20日(水)
②6月15日(金)・29日(金)

開催時間 ①16:30~17:00 ②9:30~10:00



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、水500cc程度
動きやすい服装

会場 リメカラ(リメイクからだ)

TEL 090-5595-6913 受付時間/10:00~20:00

●住所/米沢市中央5-3-17 定休日/無休

05 健康長生き！ 「長寿遺伝子」のスイッチをON!

開催日 6月6日(水)

開催時間 14:00~14:40



誰でも持っている「健康長生き
スイッチ」をオンにする方法、
知りたくないですか？食事の
摂り方にコツがあります。

■対象：一般(全年齢)
■定員：4~5名 ■材料費：無料
■持ち物：筆記用具

会場 ハヤシ薬局

TEL 0238-23-1331 受付時間/10:00~18:00

●住所/米沢市駅前3-5-10 定休日/日曜日・祝日

06 カラダに負担がない！ 効くウォーキング入門

開催日 ①6月7日(木)・21日(木)
②6月16日(土)・30日(土)
③6月11日(月)・25日(月)

開催時間 ①8:30~9:00 ②8:30~9:00 ③15:30~16:00



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
動きやすい服装

会場 リメカラ(リメイクからだ)

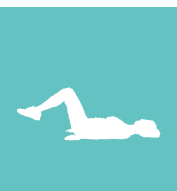
TEL 090-5595-6913 受付時間/10:00~20:00

●住所/米沢市中央5-3-17 定休日/無休

07 お腹を凹ます！ 深~いい呼吸法

開催日 6月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)

開催時間 15:30~16:00



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
いつの間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、水500cc程度
動きやすい服装

会場 リメカラ(リメイクからだ)

TEL 090-5595-6913 受付時間/10:00~20:00

●住所/米沢市中央5-3-17 定休日/無休

08 旬の魚がうまい！ 男の料理

開催日 6月7日(木)・13日(水)・21日(木)

開催時間 15:00~16:30



ふだん食べている食材で手軽
に作れるお料理をご一緒に作り
ましょう。

■対象：男性
■定員：2名
■材料費：1,000円
■持ち物：エプロン・包丁

会場 えだまつ

TEL 0238-23-0650 受付時間/10:00~19:00

●住所/米沢市中央7-6-13 定休日/日曜・祝日

09 意外に簡単！ マカロンストラップを作ろう

開催日 6月8日(金)・22日(金)

開催時間 14:00~15:30



最近よく見かけるマカロンストラッ
プ。自分でも作ってみたいという方
は是非一緒に作ってみませんか？プ
レゼントにも喜ばれますよ！！

■対象：マカロン制作未経験者
■定員：3名 ■材料費：400円
■持ち物：なし

会場 ソーインググッズ 福屋

TEL 0238-23-1379 受付時間/10:00~18:00

●住所/米沢市中央4-2-16 定休日/第2日曜日

10 夏に間に合う！ 浴衣が着れる一発着付教室

開催日 6月10日(日)・17日(日)・23日(土)

開催時間 9:00~12:00



浴衣の着方、帯の結び方を一回で
着れる様にお祭り・花火の時にも
自分で着て出かけましょう。
(ダメな時はアフターサービス)

■対象：女性 ■定員：3名
■材料費：無料
■持ち物：浴衣、帯(小物、紐、帯板等)TELにて

会場 布あそび美翔

TEL 0238-24-2189 受付時間/11:00~19:00

●住所/米沢市相生町2-66 定休日/水曜日

11 切れ味復活！ 包丁の研ぎ方

開催日 6月10日(日)・17日(日)・24日(日)

開催時間 13:30~14:30



包丁を研ぐ手順、研石の選び
方、メンテナンス方法など。

■対象：一般
■定員：2名
■材料費：無料
■持ち物：包丁(一丁)・タオル

会場 太兵衛のこぎり

TEL 090-9539-2512 受付時間/10:00~17:00

●住所/米沢市鍛冶町4573 定休日/1月1日

12 お店より美味しく 納得のコーヒーの淹れ方

開催日 6月10日(日)・24日(日)

開催時間 18:00~19:00



ペーパードリッパー式で、2杯分のコー
ヒーを確実にいつも同じ濃さで淹れら
れるように、そのコツをお教えいたします。

■対象：コーヒーのお好きな方、これから
淹れてみたいと思っている方
■定員：3名または2名×2組 ■材料費：500円
■持ち物：いつも使用しているコーヒー器具
(コーヒーポット、ドリッパー、サーバー、フィルターなど)
(お持ちでない場合はお貸しします。)

会場 豆いち

TEL 0238-27-1151 受付時間/10:00~19:00

●住所/米沢市門東町2-1-7 定休日/火曜日

13 ママの愛情！ お魚クッキング

開催日 6月10日(日)・24日(日)
開催時間 15:00～16:30



お子様にお母さんの愛情がこもった手作りお料理を作ってみませんか。

- 対象:一般
- 定員:2名
- 材料費:1,000円
- 持ち物:エプロン・包丁

会場 **えだまつ**

TEL 0238-23-0650 受付時間/10:00～19:00
●住所/米沢市中央7-6-13 定休日/日曜・祝日

14 気分はガラス作家 お試しとんぼ玉体験

開催日 6月11日(月)・18日(月)
開催時間 10:00～11:30



お試しでとんぼ玉を一個作っていただき、それをストラップかネックレスにお作りします。

- 対象:小学6年生以上
- 定員:4名
- 材料費:1,000円
- 持ち物:なし

会場 (有)大和屋

TEL 0238-23-1118 受付時間/9:00～19:00
●住所/米沢市松が岬2-1-82 定休日/日曜日

15 夏の美味しい お茶の楽しみ方

開催日 6月12日(火)・19日(火)
開催時間 15:00～16:00



・普段飲んでいる日本茶の美味しく淹れる方法。
・夏の季節に合ったお茶の提案。
・自分で出来る炒りたてほうじ茶のつくり方。

- 対象:一般 ■定員:6名
- 材料費:無料 ■持ち物:なし

会場 **茶蔵**

TEL 0238-37-1772 受付時間/10:00～19:00
●住所/米沢市金池5-6-33 受付日/6月5日(火)まで
定休日/無休

16 折り紙で季節を楽しもう

開催日 6月12日(火)・19日(火)
開催時間 10:00～11:30



和紙を使った折り紙であじさいボールを作ります。

- 対象:一般
- 定員:3名
- 材料費:500円
- 持ち物:はさみ・ピンセット
(なければお貸しします)

会場 (有)大和屋

TEL 0238-23-1118 受付時間/9:00～19:00
●住所/米沢市松が岬2-1-82 定休日/日曜日

17 花あそびで マトモ作ろう

開催日 6月13日(水)
開催時間 13:00～14:00



ママ友がほしい方。

- 対象:20～30代
(ママ友がほしい方)
- 定員:5名
- 材料費:2,500円
- 持ち物:はさみ

会場 s floral art

TEL 0238-49-8755 受付時間/9:00～19:00
●住所/米沢市塩井町塩野1493-7 定休日/不定休

18 男性のためのフラワーアレンジメント教室 男の花あそび

開催日 6月22日(金)
開催時間 19:00～20:00



彼女や奥様によるこんでいただけるように男性のみ。

- 対象:男性のみ
- 定員:5名
- 材料費:2,500円
- 持ち物:はさみ

会場 s floral art

TEL 0238-49-8755 受付時間/9:00～19:00
●住所/米沢市塩井町塩野1493-7 定休日/不定休

19 ちょっとお洒落な ワインの楽しみ方

開催日 6月13日(水)・21日(木)
開催時間 19:00～20:30



・知っておきたいワインのあれこれ
・よりおいしくワインを楽しむ方法
・ワインと料理のマッチング
※車のご利用はご遠慮下さい。

- 対象:20才以上 ■定員:5～8名
- 材料費:2,000円
(3種類のワイン+各種チーズ)
- 持ち物:筆記用具

会場 **GRAND BAR (グランバー)**

TEL 0238-24-3100 受付時間/9:00～19:30
グッチョップ カネコ まで 定休日/毎週日曜日
●住所/米沢市中央1-11-20

20 読むのも楽しく、見るのも楽しく！ オトナの眼鏡

開催日 6月14日(木)・23日(土)
開催時間 15:00～16:00



最近、新聞や雑誌、携帯のメールが読みにくい、テレビがすっきり見えない方、各種レンズを装着して体験してみてください。

- 対象:一般 ■定員:4名
- 材料費:無料
- 持ち物:あれば使用中の眼鏡

会場 (有)青木堂

TEL 0238-23-0663 受付時間/9:30～19:00
●住所/米沢市中央7-3-16 定休日/毎月4日・19日

21 ラッピング講座 (御風呂敷編)

開催日 6月15日(金)・16日(土)
開催時間 13:30～15:00



ご家庭ですぐに役立つ御風呂敷の扱い方や豆知識に加え、御風呂敷を使った洒落たラッピングまで。日常に和文化をとり入れてみませんか。

- 対象:一般 ■定員:10名
- 材料費:1,500円
- 持ち物:なし

会場 米沢織 織元の店 **織絵夢人館**

TEL 0238-24-5945 受付時間/9:30～17:30
●住所/米沢市城南2-3-88 定休日/日曜日・祝祭日

22 あなたが輝く ワンポイントメイクレッスン

開催日 6月16日(土)・23日(土)・30日(土)
開催時間 14:00～15:00



いつものメイクでお困りのこと、当店スタッフにご相談下さい。あなたに似合うメイクをワンポイントアドバイスいたします。

- 対象:一般 ■定員:2名
- 材料費:500円 ■持ち物:なし

会場 **おしゃれの店 丸正**

TEL 0238-23-4559 受付時間/9:30～18:30
●住所/米沢市中央1-14-17 定休日/月曜日

23 仕事帰りに！ 気軽に作れるイタリア料理

開催日 6月18日(月)・7月2日(月)
開催時間 18:30～20:00



簡単にできるイタリア料理を
1、前菜
2、パスタ
3、メイン料理

- 対象:一般 ■定員:5名
- 材料費:1,000円
- 持ち物:エプロン

会場 **リーガル**

TEL 0238-21-2709 受付時間/15:00～18:00
●住所/米沢市門東町3-1-47 定休日/火曜日

5 つの種類に分かれています。

- 健康
- 趣味
- 料理
- 暮らし
- 美容

01 女優ももう 加圧トレー

開催日 ①6月4日(月)・11F
②6月7日(木)・1F
③6月17日(日)

※講座の写真はイメージです。

24 丈夫な体を創りましょう！ ＜赤ちゃんとお母さん編＞

開催日 **6月20日(水)**
開催時間 **14:00～14:40**



カワイイ赤ちゃんを生むにはコツがある!? ママが健康なら赤ちゃんも健康に生まれます。プレママさんは必見です。

■対象: ママになる方・その家族の方
■定員: 4～5名 ■材料費: 無料
■持ち物: 筆記用具

会場 **ハヤシ薬局**

TEL **0238-23-1331** 受付時間/10:00～18:00
●住所/米沢市駅前3-5-10 定休日/日曜日・祝日

25 米沢信用金庫 ども塾 ～おいしいピザを作ろう～

開催日 **7月1日(日)**
開催時間 **9:00～13:00**



第一部: 食べたいピザはいくらかな? (仮想ピザ屋さんごっこ)
第二部: 地元の野菜を使ったおいしい石釜焼きピザを赤芝町「with優」で作ります。
※第二部会場への送迎あり。

■対象: 小学生
■定員: 15名 ■材料費: 無料
■持ち物: エプロン、三角巾

会場 **山大街中サテライト ほか (講師: 鏡 勝彦)**

TEL **0238-22-3435** 受付時間/9:00～17:00
信金 人事研修室 鏡まで 定休日/土曜・日曜
●住所/米沢市大町5-4-27

26 5才若返るメイク法 伝授します。

開催日 **6月27日(水)**
開催時間 **14:00～15:30**



もう一度聞きたい! 5才若返る「基本スキンケア」と「メイク法」。肩ひじ張らずに楽しく参加できる講座です。

■対象: 女性(全年齢)
■定員: 4名 ■材料費: 無料
■持ち物: ハンドタオル
いつも使ってるメイク道具

会場 **ハヤシ薬局**

TEL **0238-23-1331** 受付時間/10:00～18:00
●住所/米沢市駅前3-5-10 定休日/日曜日・祝日

27 いつもとちがうフラワーアレンジ 和風モダン

開催日 **6月28日(木)**
開催時間 **19:00～20:00**



男性・女性どちらでも大歓迎。

■対象: 一般
■定員: 5名
■材料費: 2,500円
■持ち物: はさみ

会場 **s floral art**

TEL **0238-49-8755** 受付時間/9:00～19:00
●住所/米沢市塩井町塩野1493-7 定休日/不定休

28 きもの活用法 ～先人の智慧に現代の感覚をプラスして～

開催日 **6月29日(金)・30日(土)**
開催時間 **13:30～15:00**



袖を通さなくなったきもの…実際にお持ち下さい。手直しやリフォーム活用方法を診断してアドバイス。思い出としてよりよく残していきたい方ぜひどうぞ!

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

会場 **米沢織 織元の店 織絵夢人館**

TEL **0238-24-5945** 受付時間/9:30～17:30
●住所/米沢市城南2-3-88 定休日/日曜日・祝祭日

29 限定4名! カンタン韓国のおかず、つまみ

開催日 **6月11日(月)**
開催時間 **10:00～12:00**



今話題の韓国の家庭料理をどなたでも楽しく学べます。レパートリーふやしにぜひ。受講おまちいたしてあります。ただし限定先着4名です。当日作ったものは、一部お持ち帰りいただきます

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

会場 **グルメ小僧 万吉 (講師: 韓 福南)**

TEL **0238-24-5455** 受付時間/10:00～19:00
●住所/米沢市中央4-2-6 定休日/月曜日

30 ニセモノの見分け方 (貴金属編)

開催日 **6月5日(火)・7日(木)12日(火)・14日(木)**
19日(火)・21日(木)・26日(火)・28日(木)
7月3日(火)・5日(木)

開催時間 **11:00～12:00**



最近高騰している金やプラチナが中心です。メッキの表記、最新のニセモノとしてタングステンの話、刻印から見分ける方法と理由、比重から見分ける方法など。

■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** 受付時間/9:00～19:00
●住所/米沢市中央3-8-35 定休日/水曜日

31 知って得する! 携帯電話講座

開催日 **6月6日(水)・13日(水)20日(水)・25日(月)・27日(水)**
開催時間 **13:00～14:00**



毎週テーマごとにそって携帯電話の操作方法や、知って得するお得情報を教えます!!

6日(水) iモードかんたんメール
13日(水) スマートフォンと出かけよう
20日(水) iモードおためしメニュー
25日(月) 比べてみようスマートフォン
27日(水) 災害に備えよう
■対象: 一般 ■定員: 10名
■材料費: 無料 ■持ち物: なし

会場 **ドコモショップ米沢東パーク店**

TEL **0238-21-6868** 受付時間/10:00～19:00
●住所/米沢市花沢480-1 (開催日前日まで受付できます)
定休日/無休

32 住宅購入をお考えの方! 住宅ローンと得税

開催日 **6月10日(日)・24日(日)**
開催時間 **10:00～11:00**



住宅購入をお考えの方! 資金計画の立て方とお得な税金の話です!

「まだ先の話だなあ」という方も、今後の準備にどうぞ。

■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** 受付時間/9:30～18:30
●住所/米沢市門東町3-3-22 定休日/無休

貯めて
使える

Ai ポイント

「ふれあいカード」お持ちですか?



1ポイント1円としてお買い物ができます。

“おしよしな”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

〒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/

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。

