

1 たくさん作って飾りたい! ハニカムボール

開催日 5月22日(金)・29日(金)
6月5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)

開催時間 14:00 ~ 16:00



ウェディングの装飾や海外のホームパーティのデコレーションで良く見かけるハニカムボール。実は手作りできちゃうんです。たくさん作って、お家を飾りませんか?

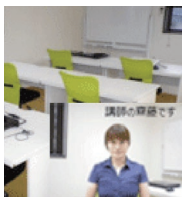
- 対象:一般 ■定員:3名
- 材料費:700円(ハニカムボール2コ分)
- 持ち物:洗濯バサミ6ヶ

会場 ソーインググッズ福屋

TEL 0238-23-1379 受付時間/10:00~19:00
●住所/米沢市中央4-2-16 定休日/第2日曜日

2 春休みGWの思い出を! スマホ・デジカメのデータ移動、ネットプリント活用術

開催日 5月30日(土)
開催時間 10:00 ~ 12:00



スマホ・デジカメで撮ったデータをメモリへ、メモリからパソコンへ移動する方法、簡単な写真修正、インターネットから写真を注文する方法などを学びます。引き続き5月31日(日)10時~12時も講習時間を設けます。1日で覚えきれなかった方や、31日だと参加できる方、ご活用ください。

- 対象:パソコンの電源を入れられる方 ■定員:6名
- 材料費:2,000円(テキスト代とDVD※1名毎)
- 持ち物:なし

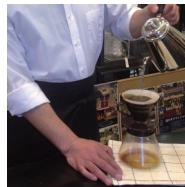
会場 パソコン教室 アシスト

TEL 0238-49-9180 受付時間/9:00~18:00
●住所/米沢市下花沢2-8-14 定休日/不定休

3 ずーっと好評、今年もやります! カフェレベルの珈琲をハリオ式で淹れる

開催日 5月20日(水)・27日(水)
6月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)

開催時間 19:00 ~ 20:00



美味しい珈琲を淹れるのはなかなか難しいもの。今まで300名様に以上参加いただいている、珈琲の淹れ方教室が帰ってきました。仲の良い友と、職場の仲間とお気軽にどうぞ!

- 対象:美味しく淹れられることもあるが、実際はなかなか上手く淹れられないことも多いという貴方
- 定員:3名または2組
- 材料費:1,000円(コーヒー豆100g、ドリッパー&フィルター)
- 持ち物:手ぶらで結構です

会場 コーヒー豆とうつわ 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

4 SPレコードってな・ん・だ? 蓄音器でジャズや民謡を聴こう!

開催日 5月25日(月)
6月22日(月)

開催時間 19:00 ~ 19:40



昭和30年代まで活躍したコロンビア製の蓄音器(ゼンマイ、手回し式)を使って懐かしいサウンドにトリップしてみませんか。持ち込みも可です(お一人様一曲まで)

- 対象:心から音楽を愛する方
- 定員:6名
- 材料費:500円(資料、コーヒー、茶菓子代)
- 持ち物:手ぶらで結構です

会場 コーヒー豆とうつわ 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

5 チンして便利にお使いですか? 調理家電のこんな楽しい使い方がありますよ!

開催日 5月28日(木)・31日(日)

開催時間 10:00 ~ 11:30



レンジは温めるだけよ、とお聞きしますが、それは残念ですね。下さりえや簡単調理、今話題のビタミンゴクゴクの低速ジューサーを使って家事を楽しむものにしてみましょう。

- 対象:どなたでも(夫婦お二人暮らしの方などは非どうぞ)
- 定員:8名 ■材料費:300円
- 持ち物:なし

会場 街の電気屋さん エルムアベ

TEL 0238-23-0423 受付時間/9:00~18:30
●住所/米沢市本町1-3-41 定休日/日曜日

6 お持ち帰り付き!韓さんとおしゃべり付き! カンタン韓国のおかず、おつまみ

開催日 5月24日(日)・25日(月)

開催時間 10:00 ~ 13:00



今回はカンタン本格チャプチェ・干し鰹のスープ・愛情ナムチムなど、みんなで味わって楽しくしゃべりたりお持ち帰りもできます。人気講座なのでお早め!

- 対象:料理のレパートリーを増やしたい方なら誰でも
- 定員:7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/日曜日

7 どう飲むとおいしいの?から10倍の値段の違い体験まで GOODYワイン講座

開催日 ①5月27日(水)・6月17日(水)⑥6月10日(水)・24日(水)

開催時間 19:00 ~ 20:30



④入門編:宅飲みワインをよりおいしく楽しむためのワンポイントアドバイスと味わいの違いを体験

⑥上級編:少々ティンパなワインの解説と10倍の値段の違いを比較体験 ※どちらもチーズの解説付

- 対象:ワインをいろいろ楽しみたい20歳以上の男女 ■定員:5名
- 材料費:④2,000円⑥3,000円(試飲用ワイン、試食用チーズ) ■持ち物:筆記用具

会場 GRAND BAR (グランバー)/米沢市中央1-11-20

TEL 0238-24-3100 受付時間/9:00~19:30
グッディショップカネコまで ※定休日は受付できません。
●住所/米沢市城西3-9-54 定休日/日曜日
※ワインの試飲があるので、お車での御来場はご遠慮ください。

8 肩こり知らずの 肩甲骨美人! 翼があるような子供の背中が目標

開催日 ご希望の日時をお知らせ下さい。
開催時間 ご相談の上、一対一のマンツーマンでアドバイスいたします。



仕事でPCを使ったり、家事を一日すると肩や首のコリって、かなりですよ!肩甲骨を上手に動かすと、スッキリ。ホント楽になるカンタン体操を伝授!

- 対象:ガンコな肩こり持ちの方に
- 定員:1名または1組
- 材料費:無料
- 持ち物:普段着でOK(スカート不可)

会場 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/ほぼ無休

9 米沢の地酒って何種類?

開催日 5月23日(土)

開催時間 14:00 ~ 16:00



実は沢山ある地酒。さすが米沢!酒屋だからできる、セイトクな飲み比べ!③飲み過ぎちゃうと比べられませんから~!

- 対象:自分の好みから分からない方、普段とは違うお酒にチャレンジしたい方、古い興味のある方 ■定員:5名
- 材料費:500円 ■持ち物:なし

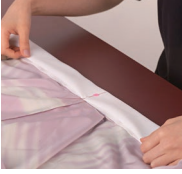
会場 (有)金内酒店

TEL 0238-23-1192 受付時間/9:00~19:00
●住所/米沢市駅前3-4-2 定休日/日曜日
※お酒の試飲があるので、お車での御来場はご遠慮ください。

10 チクチク教室 半衿編

開催日 ①6月23日(火)
②6月27日(土)

開催時間 ①18:30~19:30②10:00~11:00



長襦袢に半衿をつけます。ちょっとしたコツと手順で美しく、かんたんに。

- 対象:縫物が苦手、でも半衿くらいは自分でつけたい方。
- 定員:3名 ■材料費:756円(半衿代)
- 持ち物:長襦袢、針と糸、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 肩こり・猫背を治そう! ストレッチポール®

開催日 5月22日(金)・29日(金)
6月5日(金)・12日(金)

開催時間 10:00~17:00



姿勢改善やカラダのゆがみを治す運動ツールをご存知ですか?トッパースリートも使っているこのボールで軽いカラダを体感してください。

- 対象:一般
- 定員:2名または1組
- 材料費:500円
- 持ち物:タオル

会場 みつば治療院

TEL 0238-22-5182 受付時間/9:00~18:30
●米沢市丸の内2-3-13 定休日/水曜日・日曜日午後

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 女優もモウ加圧トレー

開催日 ①6月4日(月)・11日(月)
②6月7日(木)・14日(木)
③6月17日(日)

※講座の写真はイメージです。

12 求む!あなたの脂肪ちゃん! キロ1万円で処分させていただきます!

開催日 予約制で30分の内容です。ご希望の日時をお知らせ下さい。ご相談の上、一対一のマンツーマンでアドバイスいたします



ご不用になりましたプロヨ脂肪承ります!
週1回たった30分、4ヶ月間お通いを。前回4名様×4ヶ月=17キロダウン!
まずは説明と加圧体験を。限定4名様

- 対象:絶対やせなきゃと思っている方に
- 定員:1名または1組
- 材料費:1,000円(器具使用料金)
- 持ち物:普段着でOK(スカート不可)

会場 **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/ほぼ無休

13 一発着付 着物でランチ

開催日 ①5月26日(火) ②5月30日(土)・6月6日(土)・28日(日)
開催時間 ①18:30~21:30/②10:00~13:00



自分で着物を着てランチに出かけます。夜の部もランチ料金です。出来るまで何回でもOKです。

- 対象:少ない回数でも貰えたい方
- 定員:3名 ■材料費:1,000円(食事代)
- 持ち物:着物、帯(普段着)、小物 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

14 「課外部活動」 中・高校生のケガ・腰痛を予防する

開催日 ①6月7日(日)・②20日(土)
開催時間 ①17:30~18:30(中学生) ②18:30~19:30(高校生)



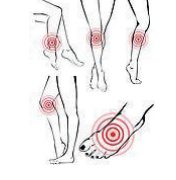
部活動やスポーツをしているのに痛くて…カラダがカタクって…強いカラダのその前に動ける体幹を手に入れよう。スポーツトレーナーによるケガ予防のトレーニングを学びます。

- 対象:中・高校生(親同伴可)
- 定員:6名 ■材料費:500円
- 持ち物:タオル・飲み物・動きやすい服装

会場 **みつば治療院**
TEL 0238-22-5182 受付時間/9:00~19:00
●住所/米沢市丸の内2-3-13 定休日/水曜日・日曜日午後

15 歩けることは生きてる基本です! 足サイズ測定とお悩み相談会

開催日 ご希望の曜日・時間をお知らせ下さい。ご相談の上、一対一のマンツーマンでアドバイスいたします。



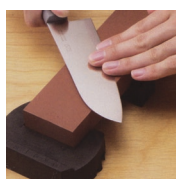
サイズ間違っている方多いです。正しいサイズは靴選びに最も重要! 歩きやすい靴の基本を紹介して室内履きの重要性もアドバイス!

- 対象:足・膝・腰が気になる方
- 定員:1名 ■材料費:無料
- 持ち物:普段履きの靴・ウォーキングシューズなど

会場 **オンザウェイ**
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/ほぼ無休

16 おいしい料理は道具から 包丁研いでみませんか

開催日 5月21日(木)・28日(木) 6月4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木)
開催時間 13:30~14:30



包丁の研ぎ方、手入れの仕方など伝授します。

- 対象:一般
- 定員:1名または1組
- 材料費:無料
- 持ち物:包丁(1丁)、手ふきタオル

会場 **太兵衛のこざり**
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

17 シンプルなのに可愛い! 初めての手作りアルバム

開催日 6月3日(水)・10日(水)・17日(水)
開催時間 10:30~12:00



愛する我が子、愛する家族、友だちとの旅行などなど。思い出のたくさんつまった写真をマスキングテープなどで飾りましょう。コーヒーを飲んでまったりしながら楽しみましょう!

- 対象:どなたでも ■定員:4名
- 材料費:1,000円 (アルバム、マスキングテープ、のり)
- 持ち物:使いなれたハサミ、写真10~20枚程度

会場 **米沢市国際交流プラザ アークス**/米沢市門東町3-1-47 (講師:Fabulous garden. 大久保 朋子)
TEL 090-6627-6996 受付時間/10:00~17:00
講師:大久保朋子まで 定休日/土曜日・日曜日・祝日

18 運動することを習慣にしたい! 身体は動かさないと衰えるばかりです!

開催日 予約制で30分の内容です。ご希望の曜日・時間をお知らせ下さい。ご相談の上、一対一のマンツーマンでアドバイスいたします。



まず運動が必要。そのあと栄養と休養。加圧なら、週一回30分でOK! 運動習慣をつけてアンチエイジングを! まずは説明と加圧体験をお気軽にどうぞ! 限定4名様

- 対象:体力がなくなって疲れると感じる方
- 定員:1名または1組
- 材料費:1,000円(器具使用料金)
- 持ち物:普段着でOK(スカート不可)

会場 **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/ほぼ無休

19 お家のあいてるプランターに お花を植えてみませんか?

開催日 ①5月22日(金)・28日(木)・6月4日(木) ②6月12日(金)・19日(金)
開催時間 ①11:00~12:00/②14:00~15:00



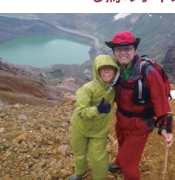
ご自宅にあいているプランターを持ち寄り自由に植えてみませんか? 家の前も明るくなりますよ!

- 対象:一般 ■定員:6名または3組
- 材料費:2,000円(苗床・土)
- 持ち物:あいているプランター、手ぶくろ、イシヨクベラ

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

20 楽チンのやまガール&やまボーイ 遭難の仕方教えます! 実践編

開催日 事前の打ち合わせが必要です。ご希望の曜日・お時間をお知らせ下さい。一対一のマンツーマンでアドバイスいたします。のんびりと楽しくトレッキングする為のポイントをこっそり!



山の空気・空・雲・紅葉・山ご飯・温泉! のんびりとゆったりと、楽しみ方ご案内! 装備知識経験は少しずつで良いですよ。山デビューは低山から、平日&日曜あり。

- 対象:山をのんびりと歩きたい皆さん
- 定員:1名または1組
- 材料費:無料(山歩きへのご相談いつでもどうぞ)
- 持ち物:不安があれば、お使いになっている登山用品

会場 **オンザウェイ**
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/ほぼ無休

21 知っておこう相続 <相続税法が変わりました!>

開催日 6月6日(土)
開催時間 14:00~15:30



・相続って何あれ?
・遺言書を書いたら…
・相続税、贈与税が改正になった!
・相続税の対策は?

- 対象:どなたでも
- 定員:5名
- 材料費:無料
- 持ち物:筆記用具

会場 **星野税理士事務所**
TEL 0238-21-5543 受付時間/9:30~18:30
●住所/米沢市門東町3-2-63 定休日/不定休

22 隠れている疲労も発見 タイ古式セラピーで癒されて!

開催日 ①5月20日(水) ②5月22日(金)
開催時間 ①15:00~15:30/②10:00~10:30
※ほか、ご希望の日時をお知らせ下さい。ご相談の上、調整いたします。



本当は自分で身体を動かして直したいけどタイ式の専門家に任せれば、手が届かないところまでググッと気持ち良くなっちゃう! 終わったあとの身体の軽さは不思議感覚!

- 対象:痛いのはいやだけど身体をほぐしたい方
- 定員:1名 ■材料費:1,000円(施術代)
- 持ち物:リラックスできる服装(スカート不可)

会場 **リメイクからだ** (講師:阿部洋子)
TEL 090-6251-1960 受付時間/10:00~20:00
●住所/米沢市中央5-3-17 定休日/ほぼ無休

23 楽しい雨の日の過ごし方! 雨具のすごい機能は万能なり!

開催日 ご希望の曜日・お時間をお知らせ下さい。ご相談の上、一対一のマンツーマンでアドバイスいたします。



雨の日も機能性のある雨具があれば快適。山歩きやアウトドアの遊びにはもちろん仕事場でも災害時でも頼りになるヤツ! 正しいメンテナンスもアドバイス!

- 対象:雨の日には出かけないというモッタイナイ方に
- 定員:1名または1組
- 材料費:無料
- 持ち物:雨具ご持参なら鑑定もいたします。

会場 **オンザウェイ**
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/ほぼ無休

24 今～私の～願い事がかなうならば～♪ あなたの青春フォーク教えてください!

開催日 5月21日(木)・28日(木)
6月4日(木)・11日(木)
開催時間 14:00～15:00



フォークソングって、私たちの青春そのものでしたよね。カラオケよりも生ギターならリアル感いっぱい! ワイワイ歌うってすごく楽しい～!

- 対象:フォークソングで〇〇年前になれる方
- 定員:歌いたい方・楽器演奏したい方 全員OK!
- 材料費:1,000円(楽譜、資料代として)
- 持ち物:歌いたい曲目!(MY楽器歓迎です)

会場 スープカレー らあじゃ

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/ほぼ無休

25 ご存知ですか?お葬式の事 お葬式あれこれ講座

開催日 ①5月22日(金) / ②6月3日(水)
開催時間 ①19:00～21:00 / ②14:00～16:00



お葬式は準備が大切です。いつか訪れる日のため、事前の準備をしてみませんか?エンディングノートの書き方、葬儀費用の詳細、事前の準備のお話をします。当日納棺体験もありますよ!

- 対象:一般 ■定員:10名
- 材料費:無料 ■持ち物:筆記用具

会場 まごころ会館 源兵衛堂/米沢市万世町片子5379-29

TEL 0238-40-0575 受付時間/9:00～18:00
(有)源兵衛堂まで 定休日/無休
●住所/米沢市大町4-4-33

26 男のSweets!! 四季の和菓子でほっと一服

開催日 5月26日(火)
6月23日(火)
開催時間 13:00～15:00



男性でSweetsに興味ありの方へ大歓迎。あなたのその大きな手で繊細な生菓子製作をしてみましょう。そのあとお茶で一服し、お土産付。

- 対象:男性(60歳以上の方)
- 定員:5名 ■材料費:600円
- エプロン、タッパー(お土産入れ、カメラ)

会場 おしよしな本舗(有)ロワール

TEL 0238-21-5758 受付時間/10:00～17:00
●住所/米沢市福田町2-3-117 定休日/火曜日

27 はじめよう!iPadライフ! ～いつもそばにiPad～

開催日 6月10日(水)・24日(水)
開催時間 10:30～12:00



タブレットを始めようと思っている方!基本操作を一から一緒に学びませんか?日常生活に使えるヒントが見つかるかも!

- 対象:タブレットをまだお持ちでない方
- 定員:各日4名 ■材料費:無料
- 持ち物:なし

会場 auショップ米沢

TEL 0800-700-2122 受付時間/10:00～19:00
●住所/米沢市門東町2-5-6 定休日/年中無休

28 和紙で作るバラのブローチ

開催日 6月8日(月)・15日(月)・22日(月)
開催時間 9:30～12:00



和紙を使ってバラの花のブローチを色違いで2コ作りまします。

- 対象:一般
- 定員:3名
- 材料費:540円
- 持ち物:なし

会場 とんぼ玉と民芸和紙(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

29 大好評につき第2弾 プロに聞く! 「今の私」に似合うメイク術

開催日 5月26日(火)・29日(金)・30日(土)
開催時間 ①10:30～12:00 / ②14:00～15:30
③16:30～18:00



今さら聞けない?でも聞きたい!自己流メイクにさようなら!プロの技で今のあなたが素敵に輝くメイク法を伝授します。

- 対象:18歳以上の女性
- 定員:2名
- 材料費:無料
- 持ち物:なし

会場 ビューティショップながい

TEL 0238-21-4656 受付時間/10:00～19:00
●住所/米沢市金池1-5-22 定休日/日曜日

30 はじめての美容鍼灸

開催日 ①5月23日(土)・31日(日)・6月27日(土)
②6月6日(土)・14日(日)
開催時間 ①11:00～12:00 / ②15:00～16:00



テレビや雑誌など様々なメディアで注目されている美容鍼灸についての説明や体験を行います。

- 対象:一般 ■定員:3～4名
- 材料費:無料
- 持ち物:なし

会場 はりきゅう整骨院 助太刀

TEL 0238-40-1481 受付時間/9:00～20:00
●住所/米沢市金池1-2-10 アーバンシティ1F 定休日/水曜日

31 日本茶の 美味しい淹れ方と楽しみ方

開催日 5月20日(水)・27日(水)
6月17日(水)・24日(水)
開催時間 15:00～16:30



新茶、冷煎茶、焙じ茶のおいしい淹れ方の紹介。いつものお茶時間が楽しくなります。

- 対象:一般
- 定員:6名
- 材料費:無料
- 持ち物:なし

会場 茶蔵 米沢店

TEL 0238-37-1772 受付時間/10:00～19:00
●住所/米沢市金池5-6-33 定休日/不定休

32 今さら聞けない 仏事マナー講座

開催日 ①6月3日(水) / ②6月15日(月)
開催時間 ①19:00～21:00 / ②14:00～16:00



お焼香は何回するの?数珠の持ち方は?香典・お布施はいくらぐらい?など、仏事のお悩みを、わかりやすく説明します。納棺体験も開催します。

- 対象:一般 ■定員:10名
- 材料費:無料 ■持ち物:数珠

会場 まごころ会館 源兵衛堂/米沢市万世町片子5379-29

TEL 0238-40-0575 受付時間/9:00～18:00
(有)源兵衛堂まで 定休日/無休
●住所/米沢市大町4-4-33

33 人生おいしく生きよう 簡単イタリア料理

開催日 5月25日(月)
開催時間 18:30～20:00



- 1.スープ
- 2.リゾット
- 3.肉料理

- 対象:一般 ■定員:5名
- 材料費:1,000円(食材)
- 持ち物:筆記用具

会場 イタリアンレストラン リーガル

TEL 0238-21-2709 受付時間/14:30～18:00
●住所/米沢市門東町3-1-47 定休日/火曜日

34 和紙を折り水引を結び仕上げる 金封

開催日 5月20日(水)・27日(水)
6月3日(水)・17日(水)
開催時間 14:30～17:00



和紙で出金封を折り、水引で鶴や梅を結び、ひとつひとつの結び目に様々な意味があることを語りながら仕上げていきます。

- 対象:15歳以上 ■定員:3～7名
- 材料費:700円 ■持ち物:ハサミ

会場 甘味処 花ごよみ

TEL 0238-23-0262 受付時間/10:00～17:00
高山紙店まで 定休日/水曜日
●住所/米沢市門東町3-1-45

35 こうすると良いんだね。 実践で初めてわかる!お肌の夏準備

開催日 5月20日(水)～22日(金)
開催時間 14:00～15:00



日焼けしたくない!シミになりたくない!でも焼けちゃったらどうする?このままシミに...?慌てる前に、クールな肌ケアを知っておきましょう。

- 対象:女性 ■定員:2名
- 材料費:無料
- 持ち物:ハンドタオル

会場 (有)ハヤシ薬局(講師:門間 志津子)

TEL 0238-23-1331 受付時間/9:00～19:00
●住所/米沢市駅前3-5-10 定休日/日曜日・祝日

36 使っていない土地・建物を活用！ 「空家」対策講座

開催日 5月31日(日)・6月7日(日)

開催時間 10:30~11:30



「空家をどうしたら良いかわからない」「貸すにはどうしたら良いの」「売るとどっちがお得なんだろう」そんな不動産の?にお答えします。

- 対象:一般 ■定員:4組
- 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

37 メイクレッスン♪ ご自分の化粧ポーチでやりたい顔に

開催日 6月~営業時間内いつでも開催します。

開催時間 10:30~16:00



いつも同じメイクをしていませんか?お持ちのアイテムを使ってこの時期らしいメイクをアドバイスします。心もお顔も衣替え♪

- 対象:女性
- 定員:1名または1組
- 材料費:1,080円
- 持ち物:ご自分の化粧ポーチ(お持ちでしたら)

会場 化粧品専門店 MARUSHO

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

※1レッスン30分~1時間程度になります。開催日以内でお電話にてご予約ください。

38 魚屋さんで聞いてみよう 旬の魚をひと工夫!

開催日 5月28日(木)・6月11日(木)

開催時間 15:30~17:00



旬の魚で身近な家庭料理から本格的メニューまで、魚屋ならではのアイデアと工夫を伝授します。手軽でおいしい料理と一緒に作ってみましょう!

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

会場 魚と手づくりお惣菜の店 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・祝祭日

39 祝・北陸新幹線 金沢を満喫しよう

開催日 6月5日(金)・12日(金)

開催時間 15:00~16:00



ご当地のスイーツとお抹茶に舌鼓しながらオススメのスポットや体験など盛りだくさんの金沢観光をご案内致します。

- 対象:一般 ■定員:3名
- 材料費:300円
- 持ち物:なし

会場 (株)米沢ツーリストサービス

TEL 0238-23-0919 受付時間/9:30~18:00

●住所/米沢市中央3-10-17 定休日/日曜日・祝祭日

40 足のあの部分を「X」すると 脊柱管狭窄症が軽くなる!

開催日 6月2日(火)・9日(火)・16日(火)・
6月23日(火)・30日(火)

開催時間 10:00~11:00



腰が痛い!足が痺れる!脊柱管狭窄症。東京大学医学部で行われている鍼灸治療を元にした、症状をラクにする方法をお伝えします。

- 対象:一般 ■定員:3名
- 材料費:300円(「貼る」つばパン・その他)
- 持ち物:脚をヒザまで出せる服装でお越しください

会場 (有)ハヤシ薬局

TEL 0238-23-1331 受付時間/9:00~19:00

●住所/米沢市駅前3-5-10 定休日/日曜日・祝日

41 ひと味違って家族も笑顔 洋風魚料理に挑戦!

開催日 5月31日(日)・6月21日(日)

開催時間 15:30~17:00



お魚料理はいつも和風...という貴方へ!同じ魚を使っても洋風料理だと一味違って家族も笑顔。魚料理のバリエーションが広がります。

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

会場 魚と手づくりお惣菜の店 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/日曜日・祝祭日

42 シニア、初心者の方、大歓迎! パソコンのあれこれ教えます!

開催日 5月21日(木)~30日(土)
6月18日(木)~28日(日)までの水曜日以外

開催時間 10:00~15:00 ※お一人様一時間程度



ご予約の時に知りたい内容や困っている事を教えてください。文書の作成やインターネット、地図の表示など。

※Windowsに限りです。(お一人様1回限りの受講になります。)

- 対象:ノートパソコンを持参できる方
- 定員:1名または友人など2名で1組
- 材料費:無料
- 持ち物:ノートパソコン、筆記用具など

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/10:00~19:00

●住所/米沢市中央3-8-35 定休日/水曜日

43 赤・白・黒・大人・ストレス! ニキビ肌にサヨナラする基礎知識

開催日 6月11日(木)・18日(木)・25日(木)・
6月29日(月)

開催時間 15:00~16:00



☆ニキビの原因ってこんなに単純なの?!
☆アクネ菌は本当は悪くなかったなんて...!
☆これを知れば自分のニキビ対策がわかります。

- 対象:一般 ■定員:1~2名
- 材料費:無料 ■持ち物:なし

会場 (有)ハヤシ薬局 (講師:林 宗太郎)

TEL 0238-23-1331 受付時間/9:00~19:00

●住所/米沢市駅前3-5-10 定休日/日曜日・祝日

44 愉しく皆で水中ウォーキング

開催日 6月10日(水)・12日(金)

開催時間 11:00~12:00



体重が気になる、最近少し太った?膝が痛い等の不快症状が気になる方。活動的な毎日を過ごすために、楽に効率よく動ける体を取り戻しましょう。

- 対象:一般(16歳以上)
- 定員:3組
- 参加費:無料
- 持ち物:水着、ゴーグル、キャップ、タオル

会場 マイティスイミング倶楽部

TEL 0238-22-3644 受付時間/10:00~20:00

●住所/米沢市金池7-8-13 小形もしくは斉藤まで 定休日/月末29~31日、祝日

45 織元の知恵袋 今日から手ぬぐい生活

開催日 6月26日(金)・27日(土)

開催時間 10:30~12:00



手ぬぐいの良さをお伝えします。もっと身近に手ぬぐいを使ってみませんか?ブックカバーやペットボトル入れなど楽しい使い方盛りだくさん!

- 対象:どなたでも(男性にも人気です)
- 定員:5名 ■材料費:600円
- 持ち物:お手持ちの手ぬぐい1~2枚

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・祝祭日

46 水が大好きな赤ちゃんと一緒に愉しもう♡

開催日 6月8日(月)・11日(木)

開催時間 11:00~12:15



赤ちゃんとお風呂を第一の目的として、発育、発達を促し、友達を作って愉しく子育てしましょう。いつも以上の肌と肌の密着で、赤ちゃんも安心して愉しめます。

- 対象:生後6ヶ月~3歳までのお子さんと保護者
- 定員:3組
- 参加費:無料
- 持ち物:水着、バスタオル、キャップ

会場 マイティスイミング倶楽部

TEL 0238-22-3644 受付時間/10:00~20:00

●住所/米沢市金池7-8-13 小形もしくは斉藤まで 定休日/月末29~31日、祝日

47 織元の知恵袋 大好評!帯・きものリフォーム編

開催日 6月23日(火)・24日(水)

開催時間 10:30~12:00



袖を通さなくなったきもの帯を実際にお持ちください。手直しやリフォーム活用方法を診断してアドバイス。思い出を新しい形で楽しめます。浴衣から日傘も作れ、好評です!!

- 対象:一般 ■定員:3名
- 材料費:なし
- 持ち物:診断したい帯・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・祝祭日