

1 転ばぬ先の健康教室 ～転倒・骨折を防ごう!～

開催日 10月6日(火)・8日(木)・15日(木)・20日(火)
10月22日(木)・26日(月)・29日(木)他
開催時間 10:00～11:30

転倒・骨折を防ぐためのお話
・抗重力筋を中心としたストレッチ・運動
・健康に関する相談
※上記以外の開催日もあります。お問い合わせ下さい

会場 各地コミュニティセンター

TEL 0238-20-5550 受付時間/8:30～16:30
(株)スマートライフまで 定休日/土・日曜日
●住所/米沢市駅前1-1937-7

4 織元の知恵袋 大好評!帯・きものリフォーム活用編

開催日 11月5日(木)・6日(金)・12日(木)・13日(金)
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。
「ミニきもの」にして思い出をお
手元に残してみませんか?

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

7 「私に似合う秋色探し」 プロと一緒にしませんか?

開催日 10月24日(土)・11月7日(土)・14日(土)
開催時間 ①10:30～12:00/②14:00～15:30
③16:30～18:00 ※各日①～③の時間帯

「1年前と同じ。10年前と同じ。」そんな
悩みをプロのアドバイスで解決!
今の季節に合ったメイクやお悩み
解決メイクをレッスンいたします。

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

10 ストレッチポール®の トリセツを教えます

開催日 10月5日(金)・19日(月)・30日(金)
11月2日(月)・9日(月)
開催時間 ご希望の時間をお知らせください

一家に一本!かなりの勢いでお持ち
の方が増えてきたストレッチポール
姿勢の改善や肩こりの予防に最適な
正しく、効果が出やすい方法をお伝
えます。

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

2 こむずかしい?いえいえ意外と楽しいワインのお話 GOODYワイン講座

開催日 ①10月15日(木)・28日(水)②10月21日(水)・11月11日(水)
開催時間 19:00～20:30

①入門編:まずは気軽に飲んでみま
しょう。味わい比較
②上級編:10倍の価格差又は5年～
10年熟成の違い比較試飲
※どちらもチーズの試食と解説付

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、お車の御来場はご遠慮ください。

5 男のSweets!! 四季の和菓子でほっと一服

開催日 10月28日(水)・11月11日(水)
開催時間 13:30～15:00

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
な生菓子製作を試してみよう。
そのあとお茶で一服し、お土産付。

会場 おしょうしな本舗 (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

8 一発着付 着物でランチ

開催日 ①10月6日(火)・10日(土) 昼の部
②10月13日(火)・16日(金) 夜の部
開催時間 ①10:00～13:00/②18:30～21:30

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。

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 「医師が薦める本物の健康住宅」とは? ～家があなたの健康を左右する!!～

開催日 ①10月31日(土) / ②11月8日(日)
③11月12日(木)
開催時間 ①10:00～11:30/②13:00～14:30/③18:00～19:30

住まいと住む人の健康との関係
を知っていただき、どんな家が健康
に良いのか、弊社が取り組んでいる
健康住宅と関連事項についてお
知らせします。

会場 アイケンリフォーム館 相田建設(株)

TEL 0238-23-6510 受付時間/10:00～18:00
●住所/米沢市桜木町2-51 定休日/水曜日

3 実りの秋に乾杯!! 地酒の飲み比べ

開催日 10月24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、ゼイタクな飲み比べ!
③飲み過ぎちゃうと比べられません
から～)ご希望の方には特別に社長の占いも!

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、お車の御来場はご遠慮ください。

6 チクチク教室 半衿編

開催日 ①11月10日(火) 夜の部
②11月13日(金) 午前の部
開催時間 ①18:30～20:00/②10:00～11:30

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。

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

9 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 10月5日(月)～11月15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3回までご参加いただけます。)

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

12 一緒にWindows10にアップグレード 自分ひとりではちょっと不安だという方、一緒に新機能を活用しましょう。

開催日 11月8日(日)・15日(日)
開催時間 13:30～16:00

Windows7以降をお持ちで、まだWindows10に
アップグレードしていないという方。ちょっと自
分ひとりでは不安だという方!一緒に
Windows10にアップグレードしましょう。
何かあった場合のインストールメディアのDVDも
作成します。アップグレード後にWindows10の
新機能操作も行います。是非ご参加ください。

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 ※10月15日(木)から受付開始
定休日/不定休

13 愉しく皆で水中ウォーキング

開催日 10月7日(水)・9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
- 定員:3名
- 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
小形もしくは斉藤まで 定休日/月末29~31日、祝日
●住所/米沢市金池7-8-13

14 大人の英会話講座「海外旅行ひとこと英会話」 —出発から帰国までこれでパーフェクト

開催日 10月28日(水)・11月11日(水)
開催時間 11:00~11:50



Amazonトラベル英会話部門ベストセラー1位
のCD BOOK(何とフンコイン!)を使って、海外
旅行で起こるいろいろな例を短文で覚え
ましょう。フレーズは正しい教科書英語ではな
く、ほとんど省略形ばかりですが、これこそが
実践英会話。さあ、片言英会話から一歩先へと
進みましょう!

- 対象:海外旅行で英語を話したい方などたても
- 定員:6名
- 材料費:514円(テキスト代CD付)※受講7日前まで
- 持ち物:なし

会場 **オーシャン・イングリッシュ・クラブ米沢**

TEL 090-8613-3644 受付時間/14:00~20:00
●住所/米沢市金池8-3-1 定休日/日曜日・月曜日、夏休み、年末年始

15 水が大好きな赤ちゃんと一緒に愉しもう♡

開催日 10月5日(月)・8日(木)
開催時間 11:00 ~ 12:00



赤ちゃんスキンシップ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育
ててみましょう。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
小形もしくは斉藤まで 定休日/月末29~31日、祝日
●住所/米沢市金池7-8-13

16 今さら聞けない 仏事マナー講座

開催日 ①10月24日(土)友引
②11月11日(水)友引
開催時間 ①10:00~12:00/19:00~21:00



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 0238-23-0304 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

17 iPadを使って 「もっと家族とつながろう!!」

開催日 10月21日(水)・11月4日(水)
開催時間 10:30~11:45



iPadを使用して、コミュニケーションをとり
家族との思い出を増やしましょう。
写真、動画、ビデオ通話を楽し
く体験出来ます。お気軽にお越し
ください。

- 対象:50歳以上の方
- 定員:3名
- 材料費:無料
- 持ち物:なし

会場 **auショップ米沢**

TEL 0238-23-2740 受付時間/10:00~19:00
●住所/米沢市門東町2-5-6 定休日/無休

18 ご存知ですか?お葬式の事 お葬式あれこれ講座

開催日 ①10月18日(金)友引/②11月5日(木)友引
開催時間 ①10:00~12:00/②19:00~21:00



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!

- 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 0238-23-0304 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

19 手づくり和雑貨で正月飾り

開催日 10月7日(水)・21日(水)・28日(水)
11月4日(水)・11日(水)
開催時間 14:30~16:30



和紙で和雑貨を作成(旗やごて
んまり)し100均からセレクトした
雑貨(花)と組み合わせ正月
飾りに仕上げます。

- 対象:一般
- 定員:5名
- 材料費:1,200円
- 持ち物:なし

会場 **甘味処 花ごよみ**

TEL 0238-23-0262 受付時間/9:00~18:00
高山紙店まで 定休日/水曜日14:00以降
●住所/米沢市門東町3-1-45

20 日本茶の 美味しい淹れ方と楽しみ方

開催日 ①10月14日(水)・28日(水)
②10月21日(水)・11月11日(水)
開催時間 ①、②ともに15:00 ~ 16:30



①基本編:煎茶、ほうじ茶、玉露の基
本の淹れ方の紹介。初めての方
におすすめのセミナーです。

②応用編:新しいお茶の楽しみ方を
提案するセミナーです。まちゼミ
受講2回目の方のステップアップ編

- 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

21 素敵女子の必需品 懐紙でぼち袋を作ろう!

開催日 10月21日(水)・28日(水)
11月11日(水)
開催時間 10:00 ~ 11:00



かわい柄の懐紙を使ってポ
チ袋を3種類作ります。心を込
めて手作りしたポチ袋でプレ
ゼントしませんか?

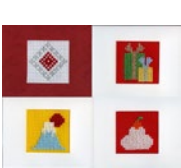
- 対象:一般
- 定員:3名
- 材料費:432円(懐紙代)
- 持ち物:なし

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

22 はじめてのクロスステッチ 季節のグリーティングカードを作る

開催日 10月9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金)
11月6日(金)・13日(金)
開催時間 14:00 ~ 16:00



ししゅう糸でパッテンを描きなが
らもようをつくるクロスステッ
チ。出来上がったカードには
大切な人に送ってみませんか。

- 対象:刺繍初心者
- 定員:3名
- 材料費:300円(材料一式)
- 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/10:00~19:00
●住所/米沢市中央4-2-16 定休日/第2日曜日

23 隠れている疲労も発見しますよ! タイ式セラピーで癒されて!

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。



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:痛いのはイヤだけど
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

24 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 10月5日(月)
開催時間 10:00~13:00



今回はトッポギ入り牛肉のあ
ったスープ、愛情キムチなど
みんなで味わって、おしゃべ
り付きです。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/月曜日

25 人生おいしく生きよう 健康イタリア料理

開催日 **10月21日(水)**
開催時間 **18:30~20:00**



- 1.スープ
- 2.野菜料理
- 3.肉料理

- 対象:一般
- 定員:6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/15:00~18:00
●住所/米沢市門東町3-1-47 定休日/火曜日

26 もう冷たいって言わせない! 手先足先・身体全体の冷えも改善!

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。**



冷えには血の流れを良くする運動+加圧なら週一回たった30分でOK!冬の暖かな機能性の下着のアドバイスも!まずは説明と加圧体験を。限定4名様。

- 対象:厚着すれば冷えが解消すると思っている方に
- 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

27 米沢牛とろべこ汁 作りた〜い!食べた〜い!

開催日 **10月25日(日)・11月8日(日)・15日(日)**
開催時間 **15:30~17:30**



とろべこ汁、いかの塩辛、さんまのガーリックステーキを作ります。

- 対象:一般
- 定員:4名
- 材料費:2,000円
- 持ち物:エプロン、包丁、なべ(4人分)

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・祝日

28 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ボディ脂肪承ります!週1回たった30分、4ヶ月間お通いを。前回4名様×4ヶ月=14キロダウン!まずは説明と加圧体験を。限定4名様

- 対象:絶対やせなさいと思っている方に
- 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

29 魚屋さんに聞いてみよう 旬の魚をひと工夫!

開催日 **10月15日(木)・22日(木)・11月12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!

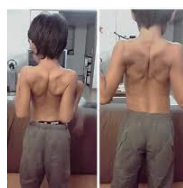
- 対象:一般 ■定員:4名
- 材料費:1,000円
- 持ち物:エプロン、包丁

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

30 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。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。ホント案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: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

31 クラリネットのジャズを聴こう

開催日 **11月2日(月)・9日(月)**
開催時間 **19:00~20:00**



現在ジャズの世界では顧みられないクラリネットは1930~40年代にかけて人気がありました。そのごきげんなサウンドを聴いてみませんか。

- 対象:音楽をこよなく愛する方
- 定員:10名
- 材料費:500円(コーヒー、茶菓子代)
- 持ち物:なし

会場 **珈琲豆とうつわ 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

32 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、週一回たった30分でOK!運動習慣をつけてアンエイジングを!まずは説明と加圧体験を。限定4名様

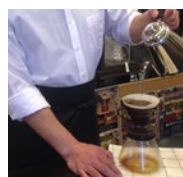
- 対象:体力がなくなって疲れると感じる方に
- 定員:1名または1組
- 材料費:1,000円(器具使用料金)
- 持ち物:普段着でOK(スカート不可)

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

33 秋の夜長 ドリップ式で美味しい コーヒーを淹れてみませんか!

開催日 **10月21日(水)・28日(水)**
11月4日(水)・11日(水)
開催時間 **19:00~20:00**



1時間で美味しいコーヒーを淹れるコツをお教えます。ハリオ式ドリップバー、フィルター、コーヒー豆付きの講座なので家に帰ってからもすぐにコーヒーを楽しむことができます。

- 対象:美味しいコーヒーを淹れてみたい方
- 定員:3名
- 材料費:1,000円(ドリッパー、フィルター、コーヒー豆100g)
- 持ち物:なし

会場 **珈琲豆とうつわ 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

34 使っていない土地・建物を活用! 「空家」対策講座

開催日 **10月25日(日)・11月8日(日)**
開催時間 **10:00~11:00**



空家対策特別措置法が施行され、特定空家と判断されると固定資産税の軽減が受けられなくなる可能性も!今からできる空家にしない工夫、空家を守る工夫

- 対象:一般 ■定員:5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

35 雪が降るのが待ち遠しくなる! ホンモノの防寒着や長靴があるからね~

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。**



登山用のウェアなら機能性があって当然です。だって遭難で生死の分かれ目がありますから!吸汗速乾で暖かさ感じるアンダーウェアや人気の10年長靴の何故もお話しますよ!

- 対象:暖かなホンモノをお探しの方に
- 定員:1名または1組
- 材料費:無料 ■持ち物:なし

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

36 作ってみよう自分だけのオリジナル腕念珠

開催日 **10月5日(月)~11月15日(火)**
開催時間 **※ご希望の日時をお知らせ下さい。所要時間は30分~60分です。**



念珠は祈禱してからお渡します。また、念珠のお話もします。

- 対象:小学生以上どなたでも(中学生までは保護者同伴のこと)
- 定員:2名~10名
- 材料費:2,000円(腕念珠の天然石など)
- 持ち物:細かい作業があります。メガネが必要な方はご持参ください。

会場 **甲子大黒天本山**

TEL **0238-32-2929** 受付時間/9:00~16:00
●住所/米沢市小野川町2580 定休日/無休

37 これで最後! さよなら白鳥 お得に函館マイプラン

開催日 **10月9日(金)・16日(金)**
開催時間 **15:00~16:00**



特急「白鳥」を利用したJRと宿泊のセットプランのお得ポイントをお知らせいたします。また近畿日本ツーリストだけ!名古屋へJRで行こう! JRと宿泊のセットプランをご案内

■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

38 ハロウィンのディスプレイに 使ってみませんか?

開催日 **10月11日(日)・17日(土)
10月18日(日)・25日(日)**
開催時間 **11:00 ~ 12:00**



10月はハロウィンですね。ホームパーティーにハロウィンのイメージで自分で作ったアレンジメントを演出にかざって楽しんでみては!お子様連れも大歓迎!!

■対象:一般 ■定員:5名または3組
■材料費:2,500円(器、生花)
■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857-14 定休日/不定休

39 米沢の郷土料理の文化と作り方

開催日 **11月12日(木)**
開催時間 **16:00~**



先人達が生み出した米沢の味と文化を、上杉伝統の郷土料理を提供する上杉伯爵邸の総料理長が皆様にお伝えします。

■対象:一般 ■定員:12名
■材料費:1,000円(米沢の食材費)
■持ち物:筆記用具

会場 **上杉伯爵邸**

TEL **0238-21-5121** 受付時間/10:00~17:00
●住所/米沢市丸の内1-3-60 定休日/4月~11月無休
※料理教室ではなく試食と講座で、前回と同じ内容になります。

40 あの「12万円的美肌クリーム」を体験!

開催日 **①10月8日(木) / ②10月23日(金)**
開催時間 **①10:00~11:00 / ②15:00~16:00**



あの12万円的美肌クリーム「セルリズム」で夢のような素肌体験を! 贅沢な秋冬のスキンケアを伝授します。

■対象:女性で40歳以上の方
■定員:1名
■材料費:1,000円
■持ち物:フェイスタオル

会場 **(有)ハヤシ薬局** (講師:認定トワニスト 門間)

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 冷え性大学 「手が冷たい人は心が温かい」は本当だった?!

開催日 **10月15日(木)・22日(木)・29日(木)
11月12日(木)**
開催時間 **15:00 ~ 16:00**



あなたの冷えの理由、ズバリ説明します!しょうが紅茶・半身浴・ヨガ・体操など何をやってもピンとこなかった方に特におすすめ。お一人様専用講座です。

■対象:一般 ■定員:1名
■材料費:無料
■持ち物:今までの冷え性対策を教えてください

会場 **(有)ハヤシ薬局**(講師:国際中医専門員 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

42 財産を考えてみよう! (財産・相続・マイナンバー)

開催日 **11月14日(土)**
開催時間 **10:00~11:30**



・財産とは
・相続と相続税
・マイナンバー制度

■対象:関心をお持ちの方などため
■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



欲ばる、頬ばる、フェスティバル!

秋リズル

チケット(5枚綴り)を購入! 各店舗のオリジナルメニューが楽しめます!

2015 **10.31^土 ~ 11.1^日**

じかん **11:00 ~ 25:00**
(2日目は22:00終了)

ばしょ **米沢市内参加店舗**
(雨天決行)

前売りチケット **1冊/3,500円(5枚綴り)** (当日売り/1冊4,000円・バラ売り1枚800円)

チケット販売 **バル参加店、ファミリーマート(中央1丁目店、中央3丁目店、金池2丁目店)** ※10月初旬より

「あとバル」
11.20~8日
残ったチケットはバル終了後1週間、参加店で1枚600円の金券として使えます。