

1 隠れた疲労やコリを見つけます タイ古式セラピーで癒されて!

開催日 予約制で30分です。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、タイ古式の説明とセラピーを行います。

開催時間



夏のおいだの疲れが、今の時期に現れます。自分では気付きにくいところにあるかもしれません。どうぞ身体をゆだねて下さいね。

- 対象:最近なんだか身体が疲れているという方
- 定員:1名
- 材料費:1,000円(資料代)
- 持ち物:普段着でOK(スカート不可)

会場 癒されたいリメイクからだ (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/月曜日

2 探し物は何か〜見つけにくいモノですか〜 あなたの青春フォーク、一緒に探します!

開催日 10月6日(金)・14日(土)・20日(金)・28日(土)
11月3日(金)・11日(土)

開催時間 19:00~20:00



フォークソングって、私たちの青春そのものでしたよね。思い出しながら聞いて、そして歌ってください! ワイワイ皆で、楽しい時間を〜!

- 対象:フォークソングで青春時代に戻りたい方
- 定員:歌いたい方・聞きたい方・楽器演奏したい方全員OK!
- 材料費:1,000円(楽譜・資料代)
- 持ち物:なし

会場 米沢スーパカレー 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/月曜日

3 加圧は、100m走のガトリンさんも 花咲徳栄野球部も実践していました!

開催日 予約制で30分です。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。

開催時間



週に一回だけ、そんな運動習慣をどうぞ。たった30分、重いモノも持ちません。それでも筋トレ効果が上がってきます! まずは説明と体験を。限定4名様。

- 対象:運動不足だと感じている方
- 定員:1名または1組
- 材料費:1,000円(器具使用料)
- 持ち物:普段着でOK(スカート不可)

会場 加圧トレーニング 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/月曜日

4 色あいが素敵な秋の山歩き! 山の楽しみ方がいっぱいあります!

開催日 10月9日(月)近郊の低山 山歩きと基本の技術
22日(日)庄内魅惑の麻耶山
11月5日(日)朝日連峰の紅葉自慢
現地にて実践の山歩きで、単発参加可です。

開催時間



のんびりゆっくり歩きます。初めの方でも大丈夫なかんたんな知識とワザを伝授! 自然の中のオニギリは格別~

- 対象:山歩きに楽しさを探したい方
- 定員:4名 ■材料費:4,000円(山歩き講習費、他交通費は別途、相談は無料です)
- 持ち物:事前に靴や装備などの相談お受けいたします。

会場 トレッキング専門店 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/月曜日

5 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。

開催時間



ご不要になりましたプロポロ脂肪承ります! 週一回たった30分、4ヶ月間お通いを! 前回4名様×4ヶ月=13キロダウン! まずは説明と体験を。限定4名様。

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

会場 加圧トレーニング 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/月曜日

6 大人気!お手軽スマホ! 電話機能以外にも楽しく使える

開催日 10月20日(金)・11月9日(木)

開催時間 10:00~12:00



スマートフォン、タブレットにご興味のある方に最適!スマートフォンを電話以外で活用する方法など基礎から活用方法まで楽しく学習します。

- 対象:アンドロイドスマホ、タブレットに興味がある方
- 定員:10名 ■材料費:無料
- 持ち物:なし

会場 (株)ニューメディア

TEL 0238-24-2525 受付時間/9:00~18:00
●住所/米沢市春日4-2-75 定休日/無休

7 やさしい簿記(現金出納帳)から 税務申告(所得税)へ

開催日 11月11日(土)

開催時間 14:00~15:30



- 現金出納帳から「ボキ」の帳簿へ
- 決算とは何か
- 決算書から所得税申告書をつくる(内容は前回と同じです)

- 対象:簿記初心者の方
- 定員:5名 ■材料費:無料
- 持ち物:筆記用具、電卓等

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

8 愛車のボディに付着した汚れを 落として新車のようにする!

開催日 10月14日(土)・15日(日)・28日(土)・29日(日)

開催時間 10:00~11:30



クルマを洗車して、水洗いだけでは落ちない水アカを除去し、黒や赤っぽい点々とした汚れを取り去り、ガサガサをなくしてツルツルにきれいに仕上げる方法を教えます。

- 対象:一般
- 定員:3名 ■材料費:無料
- 持ち物:当店で用意します。

会場 (株)チキバーン

TEL 0238-21-5139 受付時間/13:00~18:00
●住所/米沢市塩井町塩野1713 定休日/日曜日、祝日、第2・4土曜日

9 クリスマスを折紙で楽しむ

開催日 10月24日(火)
11月7日(火)・14日(火)

開催時間 9:30~12:00



折紙でサンタクロース・クリスマスツリーを作り、クリスマス飾りを仕上げます。

- 対象:一般 ■定員:3名
- 材料費:540円(折紙セット材料代)
- 持ち物:ボンド、ハサミ

会場 とんぼ玉と民芸和紙 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

10 挑戦してみませんか! 筆文字の年賀状

開催日 10月18日(水)・25日(水)
11月1日(水)

開催時間 10:00~12:00



心のかもった年賀状はやっぱ手書き!ましてや筆文字の年賀状は思わずとっておきたいくなる程うれしいものです。

- 対象:一般
- 定員:3名
- 材料費:1,000円(筆ペンと教材)
- 持ち物:なし

会場 とんぼ玉と民芸和紙 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

11 ~もう一度着物に挑戦~ 一発着付 着物でランチ

開催日 ①10月28日(土)・11月11日(土)昼の部
②11月8日(水)・15日(水)夜の部

開催時間 ①10:00~13:00/②19:00~22:00



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:前で結んで後ろに回す帯結びを体験したい方
- 定員:3名
- 材料費:1,000円(食事代)
- 持ち物:着物(普段着)、帯、小物 TELにてご相談ください。

会場 布あそび 美翔

TEL 0238-24-2189 受付時間/10:00~19:00
●住所/米沢市相生町2-66 定休日/水曜日

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 3回で覚える着付

開催日 ①10月7日(土)・14日(土)・21日(土)昼の部
②10月11日(水)・18日(水)・25日(水)夜の部
開催時間 ①9:30~12:30/②19:00~21:30



3回の練習で、一人で着物を着て、ランチに出かけます。最終日は、女子会です。

- 対象:前で結んで後ろに回す帯結びをマスターしたい方
- 定員:3名
- 材料費:1,000円(食事代)
- 持ち物:着物(普段着)、帯、小物
TELにてご相談ください。

会場 布あそび 美翔

TEL 0238-24-2189 受付時間/10:00~19:00
●住所/米沢市相生町2-66 定休日/水曜日

13 「本格的に味わう」を体験してみませんか? GOODY ワイン講座

開催日 ①10月11日(水)・11月8日(水)
②10月17日(火)・11月15日(水)
開催時間 19:00~20:30



①赤ワイン編:若い赤ワイン、熟成した赤ワインを含めて比較試飲とワインのワンポイント講座 ②スパークリング編:シャンパーニュとスパークリングワインの比較試飲と特徴の違いを解説 ※①・②どちらもチーズ付

- 対象:ワインをおいしく楽しみたい20才以上の男女
- 定員:10名
- 材料費:①2,000円 ②3,000円(試飲用ワイン、試食用チーズ代)
- 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下さい。

14 包丁研ぎは、男のたしなみ!?

開催日 10月6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)
11月1日(水)・8日(水)
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:一般男性
- 定員:1名
- 材料費:無料
- 持ち物:三徳・菜切包丁(1丁)

会場 刃物の店 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/不定休

15 とにかく珈琲を淹れてみよう! 美味しく淹れるコツ教えます

開催日 10月18日(水)・25日(水)
11月1日(水)・8日(水)・15日(水)
開催時間 19:00~20:00



はじめての方も大歓迎。ドリップ・ペーパー・コーヒー豆付きだから、習った翌朝から美味しい珈琲を味わえます。

- 対象:もっと美味しいコーヒーを味わいたい方
- 定員:4名
- 材料費:1,000円
(ドリップ・フィルター・ブレンド100g付)

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

16 野菜ソムリエとつくる おしゃれワンプレートカフェごはん

開催日 10月12日(木)・26日(木)
開催時間 10:30~11:30(11:30~会食)



※写真はイメージです

おしゃれなワンプレートカフェごはんを野菜ソムリエと一緒に作りましょう。見た目もステキな盛りつけも学びます。

- 対象:一般
- 定員:4名
- 材料費:500円
- 持ち物:筆記用具・エプロン

会場 さくら 茶蔵 米沢店(講師:井上みどり)

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

17 カカオ、チョコレートで Choco美人になろう!

開催日 10月19日(木)・11月15日(水)
開催時間 13:30~15:00



※菓子祭り出展作品。今回は恐竜ではなくチュエリーボンボンを作ります!

実は…チョコレートはすごいんです!栄養面でも見直されているカカオで味くらべ。その後、チュエリーボンボン5個を製作します。

- 対象:どなたでも
- 定員:4名または2組
- 材料費:お一人様2,000円
- 持ち物:エプロン、タッパー(お土産入れ)、カメラ

会場 おしろうしな本舗(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

18 COOL JAPANな 上生菓子でホッと一服

開催日 10月12日(木)・26日(木)・11月9日(木)
開催時間 13:30~15:00



受講者:津山さん

COOL JAPANな日本伝統工芸菓子・上生菓子を製作してみよう。その後は、抹茶で一服!お土産付。

- 対象:どなたでも
- 定員:4名または2組(ご夫婦OK)
- 材料費:お一人様800円
- 持ち物:エプロン、タッパー(お土産入れ)、カメラ

会場 おしろうしな本舗(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

19 新しい味の発見!! 地酒の飲み比べ講座

開催日 10月21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、セイクな飲み比べ! ②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!
- 対象:自分の好み分からない方、普段とは違うお酒にチャレンジしたい方、占いに興味のある方
- 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。

20 織元の知恵袋 大好評!帯・きものリフォーム活用法

開催日 11月11日(土)・15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?

- 対象:一般
- 定員:3名
- 材料費:無料
- 持ち物: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

21 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(木)~11月15日(水)までの水曜日以外
開催時間 10:30~60分程度/14:00~60分程度
※予約時に日時相談。お一人様1回限り(例外あり)



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。

- 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

22 今さら聞けない 仏事マナー講座

開催日 10月25日(水・友引)・11月6日(月・友引)
開催時間 14:00~



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:仏事作法を知りたい方
- 定員:5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

23 もうあなたも大丈夫! お葬式あれこれ講座

開催日 10月14日(土・友引)・31日(火・友引)
開催時間 14:00~



葬儀の料金や流れなど不安材料はたくさんありますよね。心配なこと、疑問に思ったことを解決し、もしもの時に備えませんか?

- 対象:一般
- 定員:5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

24 ~キレイな体づくり~
 モテBody メリハリBody make!!(トレーニング)

開催日 **10月21日(土)・31日(火)**
11月11日(土)・14日(火)

開催時間 **好きな時間をお知らせください(約30分間)**



細いだけじゃない、ヒップアップ・引き締まった二の腕つくってみませんか!!
 まずは楽しく体験から♪男性もぜひ!!!
 ■対象:体を変えたい方
 ■定員:1名または1組(2~3人)
 ■材料費:500円(材料使用費)
 ■持ち物:動きやすい服装、タオル

会場 **みつばマッサージ治療院**

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

25 ヒメトレポール®でほっそりおなか

開催日 **10月21日(土)・31日(火)**
11月11日(土)・14日(火)

開催時間 **好きな時間をお知らせください(約30分間)**



骨盤底筋って知っていますか? とっても骨盤に大切な筋肉なんです。下腹ポッコリなどの改善に役立つカンタンエクササイズを学び、体感してみよう。
 ■対象:ダイエットに興味のある方
 ■定員:1名または1組(2~3人)
 ■材料費:500円(材料使用費)
 ■持ち物:なし

会場 **みつばマッサージ治療院**

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

26 ケータイ料金のメタボ対策してますか!?
 家計応援!!料金プラン診断会

開催日 **10月12日(木)・19日(木)・26日(木)**
11月2日(木)・9日(木)

開催時間 **14:00~15:00**



毎月のケータイ電話やインターネットの利用料金何にどのくらいお金がかかっているか把握されていますか!? プランの見直しで毎月の支払いが安くなるかも!?
 ※ご契約者様がご来店の場合は契約内容の確認も可能です。
 ■対象:一般
 ■定員:5名または5組
 ■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(㈱エフ・シー・エス)**

TEL **0120-216-848** 受付時間/10:00~19:00
 ●住所/米沢市大字花沢480-1 定休日/第2火曜日

27 スマートフォン使いこなせていますか!? Let's try!
 スマートフォン・タブレット体験会

開催日 **10月11日(水)・18日(水)・25日(水)**
11月1日(水)・8日(水)

開催時間 **14:00~15:00**



ケータイ電話利用中の方必見!! スマートフォンやタブレット、気になるけれど勇気がでない...使い方が不安... そんなお客様はまず気軽に体験してみたいはかですか?
 ■対象:一般
 ■定員:5名または5組
 ■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(㈱エフ・シー・エス)**

TEL **0120-216-848** 受付時間/10:00~19:00
 ●住所/米沢市大字花沢480-1 定休日/第2火曜日

28 美味しいスパゲッティーを食べよう!!

開催日 **10月11日(水)**

開催時間 **18:30~20:00**



今回は本格的ボンゴレピアンコスパゲッティーの簡単に出来る方法を教えます。
 ■対象:一般
 ■定員:5名
 ■材料費:600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

29 大好評♪ プロに聞く、「今のわたし」に似合うメイク術

開催日 **10月14日(土)・11月1日(水)・4日(土)**
11日(土)・14日(火)

開催時間 **①10:30~12:00/②14:30~16:00(90分)**



昔のメイクのままでは違和感を感じていませんか? 「今のわたし」に似合う色がわからない! シミ・シワを目立たなくしたい! などの悩みをプロの技で解消しませんか?
 ■対象:30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 プールがたのしい! ウォーキング編
 いつもの運動にプラスしてキレイな体へ

開催日 **10月10日(火)・17日(火)・24日(火)**
11月7日(火)

開催時間 **11:00~11:30**



水の抵抗を活用して、様々な動作でみんなで楽しく「水中ウォーキング」してみませんか?
 ■対象:活力ある健康生活を送りたい方
 ■定員:5名 ■材料費:無料
 ■持ち物:水着・キャップ・ゴーグル・タオル

会場 **マイティスイミング倶楽部(プール)**

TEL **0238-22-3644** 受付時間/10:00~20:00
 ●住所/米沢市金池7-8-13 定休日/月末29~31日、祝日

31 水泳ライフのおススメ!!
 水泳を始めた方=健康維持・体力作り=

開催日 **10月11日(水)・18日(水)・25日(水)**
11月1日(水)

開催時間 **10:30~11:00**



プールの水が怖い、泳ぎたい方、経験豊かなコーチがコツを教えます。お気軽にご参加下さい。
 ■対象:初めての方
 ■定員:5名 ■材料費:無料
 ■持ち物:水着・キャップ・ゴーグル・タオル

会場 **マイティスイミング倶楽部(プール)**

TEL **0238-22-3644** 受付時間/10:00~20:00
 ●住所/米沢市金池7-8-13 定休日/月末29~31日、祝日

32 体幹運動&リラクセス
 からだの外も内も健康に

開催日 **10月10日(火)・17日(火)・24日(火)**
11月7日(火)・14日(火)

開催時間 **19:30~20:30**



体幹の筋肉を動かして、健康的な姿勢、美しい体のラインを作り出します。また、ボールを使い筋肉をほぐしてリラックスし、疲れを取りましょう。
 ■対象:活力ある健康生活を送りたい方
 ■定員:5名 ■材料費:無料
 ■持ち物:タオル、着替え、飲み物

会場 **マイティスイミング倶楽部(スタジオ)**

TEL **0238-22-3644** 受付時間/10:00~20:00
 ●住所/米沢市金池7-8-13 定休日/月末29~31日、祝日

33 水泳ライフのおススメ!!
 水泳を始めた方=健康維持・体力作り=

開催日 **10月5日(木)・12日(木)・19日(木)**
26日(木)

開催時間 **19:30~20:00**



泳げるけど自己流、もっと楽に泳ぎたい、経験豊かなコーチがコツを教えます! 平泳ぎや、バタフライにも挑戦してみませんか?
 ■対象:初めての方から
 ■定員:5名 ■材料費:無料
 ■持ち物:水着・キャップ・ゴーグル・タオル

会場 **マイティスイミング倶楽部(プール)**

TEL **0238-22-3644** 受付時間/10:00~20:00
 ●住所/米沢市金池7-8-13 定休日/月末29~31日、祝日

34 お持ち帰りつき 韓さんとおしゃべりつき
 カンタン韓国のおかず、おつまみ

開催日 **10月16日(月)**

開催時間 **10:00~13:00**



今回の講座は寒くなる季節に、あったまのりからユッケジャンスープ、お弁当にもいい韓国風海苔巻き、愛情キムチなど、試食をしておしゃべりをして、お持ち帰りも出来る内容となっております。
 ■対象:料理のレパートリーを増やしたい方ならどなたでも
 ■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

35 仕事のためのハンドケア

開催日 **10月29日(日)**

開催時間 **11:00~11:40**



名刺交換、商品説明などビジネスシーンでは手元の清潔感はとても大切です。相手のための身だしなみとしてのハンドケア。でも、ネイルサロンに行くのは...と思われている方。ご自身で出来る簡単な講座です。
 ■対象:男女問わず ■定員:4名
 ■材料費:無料
 ■持ち物:なし

会場 **BRUSH**

TEL **070-2648-4558** 受付時間/10:00~
 ●住所/米沢市館山1-1-105 定休日/不定休・予約制

36 秋・冬商品のご案内

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



秋・冬の商品をご案内致します。お得な情報や注目のスポットなどをご案内します。又、旅行先での困ったことや心配事など気軽にご相談下さい。

- 対象:一般 ■定員:3名
- 材料費:無料
- 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/月~金:9:30~18:00
●住所/米沢市中央3-10-17 土:9:30~13:30
定休日/日曜日・祝祭日

37 米沢牛とろべこ汁 作りた〜い! 食べた〜い!

開催日 **10月22日(日)・29日(日)・11月12日(日)**
開催時間 **15:30~17:30**



とろべこ汁、いかの塩辛、他を作ります。

- 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/日曜日・祝日

38 いつやるの?今でしょ! 「空家」利活用講座

開催日 **10月22日(日)**
開催時間 **10:00~11:00**



マイナス資産になりがちな「空家」をプラスの資産に!? 深刻化する『空家』問題を出来るだけ早く解決しよう!

- 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/火曜日

39 初心者講座 ~タブレットを使ってみよう~

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



スマホやタブレットを使った事のない方向けの、初心者講座です。ご興味のある方、この機会に一度体験してみませんか? 気軽に来て下さい!!

- 対象:スマホ・タブレットを使った事のない方(45歳以上)
- 定員:4名
- 材料費:無料 ■持ち物:なし

会場 **auショップ米沢(隣の電気屋さん)**
TEL **0238-23-2740** 受付時間/10:00~19:00
●住所/米沢市門東町2-5-6 ※10月2日(月)から受付開始
定休日/不定休

40 美味しく食べよう鍋料理! あなたも今日から鍋奉行!!

開催日 **10月16日(月)[スキヤキ]・23日(月)[寄せなべ]**
開催時間 **18:30~20:30**



暖かい鍋料理が恋しい季節、食べる順番や作法にこだわりルールを重んじる「鍋奉行」。より美味しく食べる鍋料理を学ぶ、「鍋奉行」に挑戦してみませんか?

- 対象:一般
- 定員:8名
- 材料費:2,000円(食材費)
- 持ち物:エプロン

会場 **そばと割烹 なかむら**
TEL **0238-21-9308** 受付時間/11:30~14:30
●住所/米沢市相生町2-68-8 定休日/月曜日

41 秋のお花とあそんでみませんか?

開催日 **①10月10日(火)・24日(火)・11月2日(木)・4日(土)**
②10月24日(火)



秋のアレンジメントを楽しく活けて見ませんか? お客様の自由な発想をいかしてアレンジすることで、気分もリフレッシュしますよ!!

- 対象:一般 ■定員:4名
- 材料費:3,000円(器・花材)
- 持ち物:はさみ(あれば)

会場 **s floral art (エスフローラルアート)**
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

★ ★ ★

ナセBA周辺ランチマップ発行記念キャンペーン

まちなかぶらっとランチラリー

3つのお店をめぐって豪華賞品をGETしよう!!

応募ハガキに3つのお店のシールを貼ってご応募ください。

期間 **平成29年9月15日(金)~11月15日(水)**

ランチマップ掲載店舗 **52** 店舗

ナセBAから徒歩10分圏内の飲食店を紹介

総額 **10万円相当の賞品** が当たる♪

はりきって応募しよう!

どこ行こうか迷っちゃおう

広報よねざわ(9月15日号)折込みのランチマップを必見ください!! 応募ハガキは各店舗に準備してあるよ!







主催 / 米沢市中心市街地活性化協議会(米沢市・米沢商工会議所)
協力 / 市立米沢図書館、(協)米沢市商店街連盟
【お問合せ】米沢市産業部商工課 TEL.0238-22-5111 米沢商工会議所中小企業振興部 TEL.0238-21-5111