

1 あなたのスイングをコミットします!

開催日 10月23日(火)・27日(土)
11月 1日(木)・11日(日)
開催時間 9:00~18:00



ゴルフや野球でのスイングは股関節のスムーズな動きがポイント。もっと飛ばしたい! 上達したいかたパーソナルトレーニングを体感してみてください。

- 対象:学生~一般
- 定員:1名または1組
- 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

2 心も体もなりたい私になる!! はじめてのヨガ講座

開催日 ①10月12日(金)・19日(金)・26日(金)
②10月18日(木)・25日(木)
開催時間 ①10:30~11:30/②14:00~15:00



①12日・19日・26日…ホットヨガ(腸活)腸を活性化し、代謝アップ・体温アップ、免疫力アップ、美肌効果など嬉しい効果があります。

②18日・25日…常温ヨガはじめての方、ヨガを基本からしっかり身につけたい方におすすです。

- 対象:18才以上 ■定員:5名
- 材料費:500円
- 持ち物:動きやすい服装(下着も含む)・フタつきの飲み物・フェイスタオル・バスタオル

会場 ホットヨガ&メディカルフィットネス ジル米沢

TEL 0238-40-0680 受付時間/9:30~22:30(平日)
9:30~20:00(土曜)
●住所/米沢市駅前1-1-110 9:30~17:00(日曜)
9:30~18:00(祝日)
定休日/毎月11日22日

3 ヤルなら効果が大きく楽な方法がある! 身体の不調は筋トレでほぼ解消します!

開催日 予約制でマンツーマンのアドバイスいたします。
開催時間 ご希望の日時をお知らせ下さい。



運動はダメだとあきらめている方も週一回30分の簡単な動きなのに健康とアンチエイジングに効く! まずは説明と体験を。限定4名様。

- 対象:運動が必要だと感じている方
- 定員:1名または1組
- 材料費:1,000円(初回体験・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 野菜ソムリエと一緒に作るカフェごはん

開催日 ①10月10日(水)・24日(水)・11月7日(水)
②10月17日(水)・31日(水)
開催時間 10:00~12:30



※写真はイメージです

①初めての方 ②2回目3回目受講の方野菜ソムリエと一緒にカフェごはんを学びます。見た目もステキな盛りつけもやってみましょう。

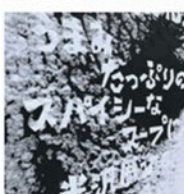
- 対象:一般 ■定員:4名
- 材料費:500円
- 持ち物:筆記用具

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

5 本格的なカレーは辛いんです! スパイスは薬を調理するようなものだから

開催日 ①キーマカレー 10月10日(水)・26日(金)
②チキンカレー 11月 1日(木)・14日(水)
開催時間 9:00~11:30



カレーはルーがなくとも作れます。しかもヘルシーで超美味しい! 魔法のようなスパイスを使ってあなたの料理の世界を広げます!

- 対象:ワンランクアップの主婦シェフを目指す方
- 定員:4名
- 材料費:4,000円(講習料・材料費)
- 持ち物:かわいいエプロン

会場 米沢スープカレー 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/月曜日

6 爽りの秋に乾杯! 秋酒入荷中~♪ 地酒の飲み比べしよう!!

開催日 11月10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、セリタケな飲み比べ!

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!

- 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。

7 COOL JAPANな上生菓子でホット一服!

開催日 ①10月18日(木)・11月8日(木)
②10月26日(金)
開催時間 ①13:30~15:00/②18:30~20:00



受講者 町西のふたば

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、子どもでもOK リピーターOK。
- 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 おしょうしな本舗 お菓子のロワール

TEL 0238-21-5758 受付時間/9:00~17:00
●住所/米沢市福田町2-3-117 定休日/日曜日

8 カカオ、チョコレートで Choco美人になろう!

開催日 ①10月25日(木)・②11月15日(木)
開催時間 ①13:30~15:00/②18:30~20:00



実は…チョコレートはすごいです! 栄養面でも見直されているカカオで味くらべをします。その後、チェリーボンボン5個を製作します。お腹をすかして来店下さい。

- 対象:どなたでも、子どもでもOK。
- 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 おしょうしな本舗 お菓子のロワール

TEL 0238-21-5758 受付時間/9:00~17:00
●住所/米沢市福田町2-3-117 定休日/日曜日

9 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15日(月)
開催時間 10:00~13:00



今回の講座は東京都内の高級スーパーから依頼を受けている牛すじを使った韓国風牛すじスープ(ちょっとピリ辛)をはじめ人気のチヂミ、愛情キムチなど和やかに、しかもお持ち帰りつきで開催いたします。

- 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(祝日は翌日)

10 すきやき なぜ、すきやきなのか

開催日 10月15日(月)・22日(月)
11月5日(月)
開催時間 18:30~20:00



すきやきの由来と歴史 割下の作り方とすきやきの料理

- 対象:一般
- 定員:8名
- 材料費:2,000円(食材料費)
- 持ち物:筆記用具

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

11 贅沢の極み、4種のコーヒー 飲みくらべてみませんか?

開催日 10月8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)
11月5日(月)
開催時間 19:00~20:00



世界中のコーヒーの中から4種を厳選違いの分かる男、女になりませんか? お土産のコーヒー豆付きでお得です。

- 対象:コーヒーを愛する万人
- 定員:5名
- 材料費:1,000円 (コーヒー豆、菓子代として)
- 持ち物:筆記用具

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 第二水曜日

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

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 米沢牛とろべこ汁と秋の魚料理

開催日 10月14日(日)・28日(日)
11月11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 お魚と手作り惣菜の店 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/土・日・祝祭日

13 健康長寿日本一を目指して 第2弾 オリーブオイルを楽しもう!!

開催日 10月15日(月)
開催時間 18:30~20:00



オリーブオイルを使った料理を数種類提供します。オリーブオイルの知識や保存法なども学べます。

- 対象:一般
- 定員:6名
- 材料費:1,000円(材料費)
- 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/15:00~17:30
●住所/米沢市門東町3-1-47 定休日/火曜日

14 プロに聞く!! お悩み解消メイク術

開催日 10月 5日(金)・22日(月)
11月10日(土)
開催時間 ①10:30~12:00/②14:30~16:00(90分)
※他日をご希望の場合はお気軽にご相談ください。



「眉の描き方がわからない」「シミ・ソバカスをかくしたい」「アイラインが上手く描けない」など...この機会にプロのアドバイスを受けてみませんか?

- 対象:一般女性
- 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

15 ダイエット講座 さらばプルプル! ご不要の体脂肪スッキリ処分します

開催日 大人気の講座!だから予約制です。ご希望の日時をお知らせ下さい。一対一のワンツーマンでアドバイスいたします。

講座名	ダイエット講座
開催日	10月14日(日)・28日(日) 11月11日(日)
開催時間	15:30~17:30
会場	えだまつ
TEL	0238-23-0650
住所	米沢市中央7-6-13
定休日	土・日・祝祭日

週一回たった30分やってみましょう
春は4名様×4ヶ月=13キロダウン!
寒さ対策に体脂肪はいりません!
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(初回体験・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

16 めでたや招福亥! 手作り干支でお正月を迎えよう

開催日 10月22日(月)
11月 5日(月)・6日(火)・7日(水)
開催時間 9:30~12:00



来年の干支 亥 の迎春飾りを和紙を使って手作りしていただきます。

- 対象:一般
- 定員:3名
- 材料費:1,080円
- 持ち物:ボンド・ハサミ・ピンセット

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

17 にゃんともカワイイ♪ 肉球とんぼ玉でキーホルダーを作ろう!

開催日 10月16日(火)・17日(水)
23日(火)・24日(水)
開催時間 10:00~11:00



肉球とんぼ玉とファーボンボン。猫のチャームを組み合わせでカワイイキーホルダーを作ってください。

- 対象:一般
- 定員:3名
- 材料費:1,000円
- 持ち物:特にありません

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

18 おとなのお酒の楽しみ方講座 コレ知ってたら、もっとお酒がおいしく楽しくなるはず!

開催日 ワインの会 10月17日(水)・11月14日(水)
日本酒の会 10月24日(水)・11月 7日(水)
開催時間 19:00~20:30



ワインの会:チーズと共にタイプ別のワインを試飲しながら、家庭で楽しむワンポイントアドバイス、料理との合わせ方やマナーなど
日本酒の会:珍味と共に造りの違う清酒を試飲しながら日本酒の楽しみ方が広がるためのワンポイントアドバイス

- 対象:20歳以上のお酒の楽しみ方を広げたい男女
- 定員:10名
- 材料費:2,000円(試飲用ワインや清酒、チーズ他)
- 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
※酒類の試飲があるので、お車でのご来場はご遠慮下さい。

19 水引で仕上げる正月飾り

開催日 10月24日(水)・31日(水)
11月 7日(水)・14日(水)
開催時間 14:30~16:30



お正月飾り 全長50cm
水引で梅、松を結びます

- 対象:小学生以上
- 定員:3名または2組
- 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/11:00~16:00
高山紙店まで 定休日/水曜日
●住所/米沢市門東町3-1-45

20 初めての方でも大丈夫な楽しみ方を山歩きに行こう!手近な低山から

開催日 10月14日(日) 低山をゆっくり
21日(日) 月山 錦秋の魅惑
開催時間 28日(日) 低山のんびり
11月4日(日) 那須茶臼岳 高山へ手軽に
実践の山歩きです 相談は随時OK お気軽にお問い合わせを



山の時間を楽しくする極意!
60の手習い・50の足習い!
安心な装備のアドバイスあり
遭難の仕方も教えます(笑)
■対象:山歩きで深呼吸したい方
■定員:4名 ■材料費:4,000円
(山歩き講習費、交通費他は別途、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

21 あの素晴らしき愛を~♪もう一度♪青春のフォークソング 一緒に歌おう!

開催日 10月13日(土)・19日(金)・27日(土)
11月 2日(金)・10日(土)
開催時間 19:00~20:30



フォークソングは青春そのもの!
今も気持ちは当時と一緒にですね。
ワイワイ大きな声で歌いましょう!
最終日は歌パーティー開催予定

- 対象:フォークソングで青春時代に戻りたい方
- 定員:1講座あたり歌いたい方全員、聞きたい方もOK!
- 材料費:1,000円(楽譜・資料代)
- 持ち物:なし

会場 米沢スープカレー 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/月曜日

22 初心者大歓迎 サックス吹いてみませんか!

開催日 10月10日(水)・17日(水)・24日(水)・31日(水)
11月 7日(水)
開催時間 19:00~20:00



サックスを吹いてみたいと思っている
そこの貴方、迷わずにgolgo!!

- 対象:小学5年生以上
- 定員:2名
- 材料費:500円(飲料、茶菓子代として)
- 持ち物:無し

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 第二水曜日

23 芸術の秋 ハーバリウム作ってみませんか?

開催日 10月11日(木)・18日(木)・25日(木)
11月 6日(火)・8日(木)
開催時間 10:00~11:00



最近あちらこちらで目にするようになりましたね!!
手軽に出来るのも人気の一つ♡
飾る場所を想像しながらいっしょに作りましょう!!

- 対象:一般
- 定員:4名
- 材料費:2,000円(税込)
(ハーバリウムキット、ピン、ドライフラワー)
- 持ち物:なし

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

24 さあ笑顔の練習をしましょう～ 素敵なお顔写真しっかり撮りますよ!

開催日 予約が必要です。ご都合の良いご希望の日時をお知らせ下さい。
開催時間 1対1でお顔の運動をして、おしゃべりと撮影会です。



顔の筋肉を充分に動かしてみます
素敵な笑顔を創造しましょう!
やっぱりあなたのお顔は素敵です
そんなお顔写真を撮らせて下さい!

- 対象:写真に撮られた自分の笑顔が撮りたい方
- 定員:1講座あたり笑顔が素敵になりたい方全員OK!
- 材料費:2,000円 (顔トレ代・ポートレート代)
- 持ち物:楽しい思い出や話題

会場 米沢スーパーカレー 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

25 資産形成 まるわかりセミナー

開催日 10月5日(金)・11日(木)・23日(火)
11月6日(火)・15日(木)
開催時間 11:30～13:00 ランチつき



教育資金や住宅取得資金、老後の資産形成に向け、少額からでもお金を増やすポイントをわかりやすく説明します。

- 対象:一般 ■定員:10名
- 材料費:無料 ■持ち物:なし

会場 アクサ生命保険(講師:米沢営業所長 市川直弥)
TEL 0238-22-8526 受付時間/9:15～17:00
●住所/米沢市中央4-1-30 定休日/土・日・祝祭日
米沢商工会議所第2会館 AXA-C180920-1

26 『ドコモ スマホ教室』ドコモユーザーはもちろん、 他社で利用の方も『無料』でご参加いただけます

開催日 10月5日(金)・10日(水)
18日(木)・25日(木)
開催時間 10:00～15:00



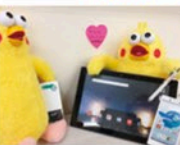
スマホにしたいけど、使えるかどうか不安。スマホをもっと使いこなしたい! タブレットって何ができるの?LINE、Facebook、インスタグラムを使ってみたい!ドコモ以外の方でもお気軽に体験できます!!

- 対象:スマホ、タブレットをお持ちの方、ご購入検討中の方
- 定員:2名
- 持ち物:お使いのスマートフォン・タブレット
- ※ショップにてデモ機もお使いいただけます。

会場 ドコモショップ 米沢春日店
TEL 0120-028-280 受付時間/10:00～19:00
●住所/米沢市春日1-3-31 定休日/第2木曜日

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10日(水)・17日(水)・24日(水)
11月7日(水)・14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...使いこなせるか不安... そんなお客様はまず気軽に体験してみませんか?

- 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(株エフ・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 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11日(木)・18日(木)・25日(木)
11月1日(木)・8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!?

- ※ご契約者様がお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(株エフ・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

29 包丁を研いでみませんか

開催日 10月6日(土)・13日(土)・20日(土)・26日(金)
11月2日(金)・10日(土)
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
- 材料費:無料
- 持ち物:包丁1丁(三徳・菜切)

会場 刃物の店 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/不定休

30 ～もう一度着物に挑戦～ 一発着付 着物でランチ

開催日 ①11月7日(水)・14日(水)夜の部
②11月11日(日)昼の部
開催時間 ①19:00～21:30/②10:00～12:30



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。

- 対象:女性、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

31 3回で覚える着付

開催日 ①10月10日(水)・17日(水)・24日(水)夜の部
②10月6日(土)・13日(土)・20日(土)昼の部
開催時間 ①19:00～21:30/②10:00～12:30



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:女性、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

32 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(金)～11月15日(木)の水曜日以外全て
開催時間 10:30～11:30/14:00～15:00
※予約の時に受講の日時を相談。



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:ノートパソコンと筆記用具

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/10:00～19:00
●住所/米沢市中央3-8-35 定休日/水曜日

33 終活? それとも準備? お葬式あれこれ講座

開催日 10月14日(日・友引)・11月7日(水・友引)
開催時間 13:00～15:00



お葬儀のこと、どこまでご存知ですか? プロが教える賢いお葬式の方法と終活セミナー

- 対象:お葬式に不安がある方や終活をしてみたい方
- 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

34 今さら聞けない 仏事マナー講座

開催日 10月20日(土・友引)・10月26日(金・友引)
開催時間 13:00～15:00



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: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

35 宝石・アクセサリーの洗浄をしてみませんか? 簡単!洗浄講座 あの輝きがよみがえる!

開催日 10月5日(金)～11月15日(木)の水曜日以外全て
開催時間 10:30～11:30/14:00～15:00
※予約の時に受講の日時を相談。



黒くなったシルバーや金、プラチナのリング、ペンダント、パールネックレス等のお持ち頂いたジュエリーをご一緒に洗浄していきます。注意する点などを説明しますので安心です。

- 対象:一般
- 定員:1名または1組
- 材料費:無料
- 持ち物:筆記用具、汚れたり古くなった気になるアクセサリー

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