

1

免疫力を高めるために運動習慣を！  
身体を動かすことは『薬』です！

予約制だからやれるんです！ご希望の日時をお知らせ下さい。ご相談の上、1対1のマンツーマンでアドバイスいたします。



やるんだったら効果の高い加圧トレーニング！週に30分の軽い運動だけで大きな成果が！普段の生活が楽になる筋肉に注目です！そんな説明と体験を！限定4名様

■対象：一般  
■定員：1名または1組  
■材料費：1,000円（機材使用料）  
■持ち物：軽く動ける服装  
          かわいいマスク

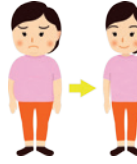
会場 加圧トレーニング リメイクからだ

TEL 090-5595-6913 受付時間/10:00～18:00  
●住所/米沢市中央5-3-17 定休日/木曜日

2

2キロの脂肪を1キロの筋肉に！  
思い込みを変えて身体を変えよう！

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。1対1のマンツーマンでアドバイスいたします。



週一回たった30分でいいんです！春は3名様×4か月＝11キロダウン！食事の仕方や注意点も伝授します！まずは説明と体験を。限定4名様

■対象：絶対痩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/10:00～18:00  
●住所/米沢市中央5-3-17 定休日/木曜日

3

足膝腰の痛みや靴の悩みを教えてください！  
あなたの足サイズ計測から始めます！

ご希望の日時をお知らせ下さい。予約制でゆっくりとアドバイスいたします。



足のサイズは意外に勘違いが多いんです。靴ひとつで足膝腰の具合も変わります。普段用から内履・長靴までアドバイス！外反母趾・ウオノメ・扁平足の方にも！

■対象：一般  
■定員：1名または1組  
■材料費：無料  
■持ち物：普段気に入っている靴

会場 足がよるこぎ靴の店 オンザウェイ

TEL 090-5595-6913 受付時間/10:00～18:00  
●住所/米沢市中央5-3-17 定休日/木曜日

4

来年の不妊治療保険適応までに  
卵子と精子の質を高める講座

開催日 10月20日(水)・27日(水)  
11月10日(水)・17日(水)  
開催時間 18:30～19:15



卵子や精子の質が高ければ、人工・体外受精の成功率もUPします。卵子の質を上げるには、最低90日必要。今すぐケアを始めましょう！

■対象：妊活を考える方  
■定員：2名または1組  
■材料費：500円  
■持ち物：基礎体温表（あれば）

会場 米沢駅前 ハヤシ薬局

TEL 0238-23-1331 受付時間/9:00～18:00  
●住所/米沢市駅前3-5-10 定休日/日曜日・祝日

5

① ウェープリングストレッチ  
② アロマリラクゼーション ヨガ

開催日 ①10月20日(水)・27日(水)  
②10月25日(月)・11月1日(月)・8日(月)  
開催時間 ①14:00～15:00 ②19:00～20:00



①ウェープリングを使い「ほくす」「のぼす」「引きしめる」3つのことで体を整える（常温レッスン）  
②アロマの香りに包まれながらの癒しのクラス（ホットヨガ）

■対象：16才以上  
■定員：①5名②2名  
■材料費：500円  
■持ち物：タオル・フタツきの飲み物  
          ※②着替え一式

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/9:30～17:30  
●住所/米沢市駅前1-1-110 定休日/毎月11日、22日

6

～姿勢もキレイに～  
体のバランスを整えてみよう

開催日 10月30日(土)  
開催時間 18:00～19:00



自分の体の歪みやクセをチェック。その歪みやクセに合わせたストレッチです。猫背や骨盤の歪みが気になる方。肩・首・腰など慢性的な痛みのある方。

■対象：一般  
■定員：4名  
■材料費：無料  
■持ち物：動きやすい服装

会場 東洋医学総合整体 ヒカリ院

TEL 0238-27-0130 受付時間/10:00～18:00  
●住所/米沢市大町4-5-38 3F 定休日/金曜日

7

お持ち帰りつき 韓先生のお話も  
カンタン 韓国のおかず おつまみ

開催日 10月20日(水)  
開催時間 10:00～12:30



今回の講座は愛情キムチ 簡単家族でチヂミをはじめタルゲジャン（鶏肉のあったかピリ辛スープ）など、和やかに、しかもお持ち帰りつきで開催いたします。厨房が狭いので感染防止のため健康な方への参加となります。

■対象：料理のレパートリーを増やしたい方などなたでも  
■定員：5名 ■材料費：1,000円  
■持ち物：ペン、メモ帳、エプロン、マスク

会場 グルメ小僧 万吉

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）

8

野菜ソムリエのプチ料理教室で  
いっしょにティータイム

開催日 10月27日(水)  
11月10日(水)・17日(水)  
開催時間 10:00～12:00



毎回人気の野菜ソムリエによるお料理のワンポイントアドバイスと楽しいおしゃべりの時間を茶蔵で過ごしませんか。

■対象：一般  
■定員：4名  
■材料費：1,000円  
■持ち物：なし

会場 茶蔵 米沢店（講師：井上みどり）

TEL 0238-37-1772 受付時間/10:00～18:00  
●住所/米沢市金池5-6-33 定休日/水曜日（ショップのみ営業）

9

米沢の味を楽しもう！！

開催日 11月8日(月)  
開催時間 18:30～19:30



米沢牛ビーフシチューを中心とした3品を提供します。

■対象：一般  
■定員：5名  
■材料費：1,500円  
■持ち物：なし

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

10

秋の魚料理 魅力再発見

開催日 10月31日(日)  
11月7日(日)・14日(日)  
開催時間 15:30～17:00



旬の魚を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ィアと工夫を伝授します。手軽でおいしい料理をご一緒に作ってみましょう。

■対象：一般  
■定員：2名  
■材料費：2,000円  
■持ち物：エプロン、包丁、鍋

会場 お魚と手作りお惣菜の店 えだまつ

TEL 0238-23-0650 受付日/10月21日(木)  
受付時間/11:00～19:00  
●住所/米沢市中央7-6-13 定休日/土・日・祝祭日

11

お悩み解決！  
メイクレッスン♪

開催日 ご希望の日時をご相談ください  
開催時間 ①10:30～11:30/②15:00～16:00



シミ・クマ・たるみ等のお悩み解決！ベースメイクや目元、眉等の苦手パーツのレッスンもできます。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：500円  
■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・祝日

12

顔ほくしでたるみ改善！  
マスクひも疲れ解消&フェイスラインもスリキリ

開催日 10月20日(水)・11月4日(木)  
開催時間 13:00～14:00 ※開催日時の3日前までお申し込みください



①顔が下がってしまう原因の固い頭皮をほくしてリフトアップしましょう！  
②マスクのひもの圧による疲れを取り、小顔効果もあるセルフマッサージをいっしょにやってみましょう！

■対象：女性  
■定員：2名 ■材料費：無料  
■持ち物：なし

会場 たるみ改善小顔サロン 花笑み

TEL 0238-33-9145 受付時間/11:00～19:00  
●住所/米沢市東3-9-24 定休日/月曜日  
          ビューイーストA205

13

手作り香水で作るお花の  
ディフューザーで癒されましょう！

開催日 10月23日(土)・11月6日(土)  
開催時間 13:30～14:45



100%植物由来のオイルで香水作り体験と、その香水を使ってお花のディフューザーを作ります。

■対象：どなたでも  
■定員：4名または2組  
■材料費：2,300円  
■持ち物：なし

会場 ㈱井上自動車 花俱樂部

TEL 0238-23-7539 受付時間/9:30～18:00  
●住所/米沢市花沢町2834-1 定休日/日・祝・毎月第2土曜日

14

米沢地元にある原方刺し子  
米沢独特の針の運びを学ぶ

開催日 11月20日(土)  
開催時間 10:00～11:00



米沢には400年も昔から“原方刺し子”として、武士の袴の柄から生まれた刺し子柄がありました。加えて新しい柄も創作柄として生まれております。コースターを作ります。刺し子のDVD付きです。

■対象：一般  
■定員：5名  
■材料費：2,000円（製作する物に合わせ布・芯・針・糸、受講料無料）  
■持ち物：メガネ

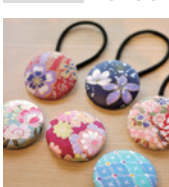
会場 刺し子工房 創匠庵

TEL 0238-23-0509 受付時間/9:00～16:30  
●住所/米沢市門東町1-1-11 定休日/不定休

15

手すき和紙の良さを発見！  
友禅和紙でヘアゴムを作ろう！！

開催日 10月28日(木)  
11月2日(火)・4日(木)・9日(火)  
開催時間 10:00～11:00



手すきの友禅和紙を使ってくるみボタンを作り、ヘアゴムに加工します。上品でしなやかな和紙の質感を楽しめますよ。

■対象：一般  
■定員：2名  
■材料費：660円  
■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/米沢市松が峠2-1-82 定休日/日曜日

16

ミニチュアきものを  
作ってみませんか？

開催日 11月7日(日)・14日(日)  
開催時間 10:00～11:30



正絹の古布、生地を使って、ミニチュアのきもの作りをします。材料は用意致しますので、きもの形、作り方を学んでみませんか？

■対象：一般  
■定員：5～6名  
■材料費：1,000円（正絹の古布の生地）  
■持ち物：裁縫道具をお持ちの方は持参

会場 株式会社 おとづき商店

TEL 0238-23-5271 受付時間/9:00～18:00  
●住所/米沢市城西2-3-19 定休日/日曜日・祭日

17

包丁が切れると料理が楽しい  
包丁を研いでみませんか

開催日 10月23日(土)・30日(土)  
11月6日(土)・13日(土)・20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名または1組  
■材料費：無料  
■持ち物：包丁 1丁（三徳又は菜切）

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

18

スマートフォンでキャッシュレスをはじめよう  
①dポイント編②d払い編③カード編

開催日 ①10月25日(月)  
②10月26日(火)・③10月27日(水)  
開催時間 15:00～16:00



①ドコモのポイントサービス「dポイント」についての紹介  
②スマホの画面を見せとお支払いができるスマホ決済の「d払い」についての紹介  
③ドコモが発行しているクレジットカード「dカード」についての紹介  
※①～③の順番に受けて頂くことで理解度が増すと思います

■対象：一般  
■定員：4名  
■材料費：無料  
■持ち物：なし

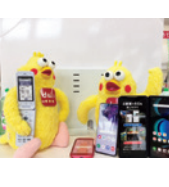
会場 ドコモショップ 米沢春日店

TEL 0120-028-280 受付時間/10:00～19:00  
●住所/米沢市春日1丁目3-31 定休日/第2木曜日

19

ケータイ電話利用中の方必見！！  
スマートフォン体験会

開催日 10月22日(金)・29日(金)  
11月5日(金)・12日(金)  
開催時間 14:00～15:00



スマートフォンは気になるけど、使いこなせるか不安…。まずは気軽に体験してみませんか？ドコモ以外の方も参加OKです！！

■対象：一般  
■定員：4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(㈱エフ・シー・エス)

TEL 0238-21-6868 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

20

おトクな使い方をご紹介します！  
ドコモのキャッシュレスをはじめよう！！

開催日 10月21日(木)・28日(木)  
11月4日(木)・11日(木)  
開催時間 14:00～15:00



街のお店でもキャッシュレスが増えてきました。スマートフォンで簡単に使えるのはご存知ですか？現金よりもおトクで便利に使える方法をご紹介します！！

■対象：一般  
■定員：4名  
■材料費：無料  
■持ち物：ご利用中のスマートフォン

会場 ドコモショップ 米沢東パーク店(㈱エフ・シー・エス)

TEL 0238-21-6868 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

21

～ もう一度着物に挑戦 ～  
着付 思い出し

開催日 ①10月23日(土)・30日(土) 昼の部  
②11月6日(土)・20日(土) 夜の部  
開催時間 ①10:00～11:30/②19:00～20:30



覚えていたはずなんだけど、着方の再確認がしたい方。大歓迎です。

■対象：女性  
■定員：3名  
■材料費：無料  
■持ち物：着物、襦袢、帯、小物  
          TELにてご相談下さい。

会場 きもの 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

22

3回で覚える着付

開催日 ①10月20日(水)②10月27日(水)  
③11月3日(水)  
開催時間 19:00～20:30



3回の練習で、一人で着物を着て写真撮ります。

■対象：女性  
■定員：3名  
■材料費：無料  
■持ち物：着物、襦袢、帯、小物  
          TELにてご相談ください。

会場 きもの 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

23

今更聞けない  
仏事マナー講座

開催日 10月23日(土・友引)・11月9日(火・友引)  
開催時間 13:00～14:00



テレビでもマナーのクイズがありますが、実は間違いもあるんです！！地域にあったマナーや、お数珠の使い方、お焼香のお作法など、今一度確認いたしませんか？

■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、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 (有)源兵衛堂まで 受付時間/9:00～18:00  
●住所/米沢市大町4-4-33 定休日/不定休

5

つの種類に分かれています。

健康

趣味

料理

暮らし

美容

1

免疫力を高めるために  
身体を動かすことは『薬』です！

予約制だからやれるんです！ご希望の日時をお知らせ下さい。ご相談の上、1対1のマンツーマンでアドバイスいたします。

※講座の写真はイメージです。

●講座は5つの種類に分かれています。

健康

料理

美容

趣味

暮らし