

# 1 フェルトでお花を作ろう!

開催日 10月7日(金)・14日(金)・21日(金)・28日(金)  
11月4日(金)・11日(金)

開催時間 14:00~16:00



手芸をなさる方ならおなじみ素材のフェルト。今回はそのフェルトを使って、秋らしいアクセサリを作ります。

- 対象:どなたでも
- 定員:3名
- 材料費:500円
- 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/10:00~18:00  
●住所/米沢市中央4-2-16 定休日/第2日曜日

# 2 もうあなたも大丈夫! お葬式あれこれ講座

開催日 ①10月12日(水・友引)/②11月10日(金・友引)

開催時間 ①19:00~21:00/②14:00~16:00



大切な方のお別れや終活、料金や流れなど不安材料はたくさんありますよね。不安なこと、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

# 3 今さら聞けない 仏事マナー講座

開催日 ①10月24日(月・友引)/②11月4日(金・友引)

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: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

# 4 運動することを習慣にしたい! 身体を動かすと身体も心も爽快快適!

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、一對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チエイジングを!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
- 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 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/ほぼ無休

# 5 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、一對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、スッキリに。ホント楽になるカンタン体操を伝授!

- 対象:肩こりスッキリしたい方
- 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 肩が軽くなる店 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

# 6 3分で本格的な美味しい コーヒーの淹れ方講座

開催日 10月13日(木)・20日(木)・27日(木)

開催時間 15:00~16:00



茶蔵では注文を受けてからひとつひとつ丁寧にコーヒーを淹れています。本格的なコーヒー豆の挽きたてのおいしさをスタッフが伝授します。

- 対象:どなたでも
- 定員:6名
- 材料費:無料
- 持ち物:なし

会場 さくら 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

# 7 米沢の伝統工芸 伝統工芸「刺し子」ってナニ?

開催日 10月18日(火)・24日(月)・31日(月)

開催時間 13:30~15:30



好きな小物(巾着袋、ティマット、コースター)を選んで、刺し子をしてみませんか?刺し子の歴史説明、館内作品見学もあります。米沢の伝統工芸「刺し子」にお茶飲みながら気軽にぜひ触れてみませんか。

- 対象:刺し子に興味のある方
- 定員:4名
- 材料費:1,000円
- 持ち物:必要な方はメガネ

会場 刺し子工房 創匠庵

TEL 0238-23-0509 受付時間/10:00~16:30  
●住所/米沢市門東町1-1-11 定休日/不定休

# 8 たかが葡萄? されど葡萄! ワイン用ブドウ品種別飲みくらべ

開催日 ①白の日 10月12日(水)/②赤の日 11月9日(水)

開催時間 19:00~20:30



シャルドネ、リースリング、カベルネ、メルローetc、ワイン用ブドウはたくさんあります。その中でも主要品種、5種類を白の日、赤の日にわけて比較試飲。チーズの試食もあります。

- 対象:20歳以上のお酒を楽しまない男女
- 定員:10名
- 材料費:2,000円
- 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。

# 9 パソコンのあれこれ教えます!

開催日 シニア、初心者の方、大歓迎!  
10月6日(木)~11月15日(火)までの水曜日以外

開催時間 10:30~15:00 ※1講座1時間程度  
※お一人様2回まで



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

# 10 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、一對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カ月間お通いを。前回4名様×4カ月=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(器具使用料金)
- 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/ほぼ無休

# 11 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、一對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 癒されたい リメイクからだ (講師:阿部洋子)

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

# 5 つの種類に分かれています。

- 健康
- 料理
- 美容
- 趣味
- 暮らし

## 01 女優ももう 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。



## 24 料金がやすい、使いやすい！ お手軽スマホのお気軽体験！

開催日 10月28日(金)・29日(土)  
開催時間 10:00~11:00



スマホに興味があるけど、使いこなせるか心配という方。まずはスマホを触ってみませんか？スマホでできること、便利な使い方について分かりやすく説明いたします。

- 対象: スマートフォンに興味がある方
- 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

## 25 初めての方OK! ペーパードリップで 美味しいコーヒーの淹れ方教室

開催日 10月7日(金)・21日(金)  
11月11日(金)  
開催時間 13:00~15:00



珈琲を美味しく淹れるポイントは2つ。正しい方法で抽出すること。そして新鮮な珈琲豆を使うことです。今回の講座では、正しい抽出方法と新鮮で雑味のないクリアな珈琲を味わっていただきます。

- 対象: 一般
- 定員: 10名
- 材料費: 500円(珈琲豆代)
- 持ち物: 筆記用具

会場 自家焙煎珈琲 カフェグート

TEL 0238-49-8727 受付時間/10:00~19:00  
●住所/米沢市金池5-13-1 定休日/年中無休

## 26 赤ちゃんと一緒に プールで楽しもう!

開催日 10月13日(木)・24日(月)・27日(木)  
11月7日(月)  
開催時間 11:00~12:15



手遊び歌や軽いベビーマッサージをして体をほぐしてから水に入って、非日常の中で赤ちゃんと共にコミュニケーションをとっていただきます。

- 対象: 6か月~3歳未満のお子様と保護者の方
- 定員: 各3組
- 材料費: 無料
- 持ち物: 水着・タオル・キャップ  
替えのオムツ

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  
伊藤まで 定休日/月末29~31日、祝日  
●住所/米沢市金池7-8-13

## 27 目指せ！ マイナス5歳の後ろ姿

開催日 10月11日(火)・18(火)  
開催時間 19:30~20:30



姿勢を改善するための様々な運動やほぐし方を教えます。運動が苦手な方でも安心してできます。

- 対象: 姿勢改善をして健康的になりたい方
- 定員: 3名
- 材料費: 無料
- 持ち物: タオル・水分・動きやすい服装

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  
伊藤まで 定休日/月末29~31日、祝日  
●住所/米沢市金池7-8-13

## 28 一発着付 着物でランチ

開催日 ①10月12日(水)・19日(水)夜の部  
②10月15日(土)・22日(土)昼の部  
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。

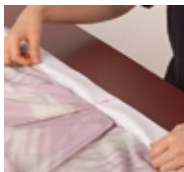
- 対象: 少ない回数でも覚えたい方
- 定員: 3名
- 材料費: 1,000円(食事代)
- 持ち物: 着物、帯(普段着)、小物  
TELにて

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

## 29 チクチク教室 半衿編

開催日 ①10月26日(水)夜の部  
②10月29日(土)昼の部  
開催時間 ①19:00~20:30/②10:00~11:30



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。

- 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
- 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

## 30 男のSweets!! 第4回 四季の和菓子でほっと一服

開催日 10月20日(木)/11月10日(木)  
開催時間 13:30~15:00



男性でSweetsに興味のある方大歓迎。あなたのその大きな手で繊細な上生菓子を製作してみましょう。そのあとお茶で一服し、お土産付。

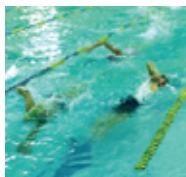
- 対象: 男性(60歳以上の方)
- 定員: 4名または2組
- 材料費: お一人様800円
- 持ち物: エプロン、タッパー(お土産入れ)、カメラ

会場 おしょうしな本舗(有口ワール)

TEL 0238-21-5758 受付時間/10:00~18:00  
●住所/米沢市福田町2-3-117 定休日/火曜日

## 31 らくらく泳ごう!!

開催日 10月13日(木)・27日(木)  
11月10日(木)  
開催時間 11:30~12:00



泳げるけど習ったことがなく、独自の泳法で泳いでいる、もっと苦しくない泳ぎがしたい、呼吸の仕方が分からない方にコーチがコツを教えます。

- 対象: クロール、背泳ぎが少し泳げる方
- 定員: 3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  
伊藤まで 定休日/月末29~31日、祝日  
●住所/米沢市金池7-8-13

## 32 音楽のリズムに乗ってプールで踊りましょう。 『水中エアロビクス』

開催日 10月13日(木)・27日(木)  
11月10日(木)  
開催時間 10:30~11:00



軽快な音楽のリズムに合わせて全身運動をします。踊りが好きな方も、少し苦手な方も水の中なら自分のペースで泳ぐことができます。

- 対象: 水の中で楽しく運動したい方
- 定員: 5名
- 材料費: 無料
- 持ち物: 水着・キャップ・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  
伊藤まで 定休日/月末29~31日、祝日  
●住所/米沢市金池7-8-13

## 33 楽チンの やまガール&やまボーイ 遭難の仕方教えます! はるかな尾瀬 実践編

開催日 10月23日(日)の尾瀬の山行き参加には、事前の打ち合わせが必要です。ご希望の曜日・お時間をお知らせください。一対一のマンツーマンでアドバイスいたします。



山の空気・空・雲・若葉・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んですよ。山デビューは尾瀬なんて最高ですよ。

- 対象: 山をのんびり歩きたい皆さん
- 定員: 3名
- 材料費: 無料  
(山歩きへの相談はいつでもどうぞ)
- 持ち物: 不安があれば、お使いになっている登山用品

会場 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/ほぼ無休

## 34 もう冷たいなんて言わせない! 手足の冷え症は軽い運動で解決です!

開催日 ご希望の日時をお知らせください。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。



寒い季節の冷え性は本当に困ります。シモヤケや指先のヒビ割れ痛いです。カイロもいけど、血流を改善する加圧なら根本的に解決出来ますよ!

- 対象: 手足をボカボカにしたい方
- 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

会場 手足あたたかな店 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

## 35 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教えてください!

開催日 10月7日(金)・15日(土)・21日(金)・28日(金)  
11月4日(金)・12日(土)  
開催時間 19:00~21:00



フォークソングで、私たちの青春そのものでしたよね。思い出しながら聴いて、そして歌ってください! ワイワイ皆で、すごく楽しい~

- 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・聴きたい方・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: 歌いたい曲! (おありになれば) (MY楽器も歓迎です)

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/ほぼ無休

### 36 実りの秋に乾杯!! 地酒の飲み比べ

開催日 **10月8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〜  
ご希望の方には特別に社長の占いも!  
■対象:20歳以上の方 ■定員:5名  
■材料費:500円(おつまみや乾物代)  
■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

※お酒を飲むので飲酒運転をなさらないよう、お車の御来場はご遠慮ください。

### 37 米沢牛とろべこ汁 作りた〜い! 食べた〜い!

開催日 **10月16(日)・30(日)/11月6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・祝日

### 38 織元の知恵袋 大好評! 帯・きものリフォーム活用法

開催日 **10月19日(水)・26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 おりえんとかん 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