

1 お悩み解消!メイクレッスン♪

開催日 5月28日(土)・6月11日(土)・18日(土)
開催時間 10:30~12:00/14:00~15:30/16:30~18:00
※他日をご希望の場合はご相談下さい。



目を大きく見せたい!シワを目立たなくしたい!シミ、ソバカスを隠したい!などのお悩みを、プロの技で解消しませんか?

- 対象:18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

2 和紙で作るバラのブローチ

開催日 5月23日(月)・30日(月)
6月14日(火)・28日(火)
開催時間 9:30~12:00



和紙を使って、バラの花のブローチを2個作ります。

- 対象:一般 ■定員:3名
- 材料費:540円
- 持ち物:ハサミ、ピンセット、ボンド

会場 とんぼ玉と民芸和紙(有)大和屋
TEL 0238-23-1118 受付時間/10:00~18:00
●住所/米沢市松が岬2-1-82 定休日/日曜日

3 筆文字はどれも苦手で…美文字に書く「コツ」お教えます!

開催日 5月25日(水)
6月1日(水)・8日(水)・15日(水)
開催時間 10:30~12:00



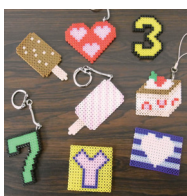
筆ペンを使い、まずは家族や自分の名前を美しく書いて、筆文字に対する喜びと自信を持とう。

- 対象:中学生以上 ■定員:3名
- 材料費:1,000円(筆ペン・講習材料)
- 持ち物:ご家族の名前のメモ

会場 とんぼ玉と民芸和紙(有)大和屋
TEL 0238-23-1118 受付時間/10:00~18:00
●住所/米沢市松が岬2-1-82 定休日/日曜日

4 アイロンビーズで楽しいものの作り!

開催日 5月20日(金)・27日(金)
6月3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)
開催時間 14:00~16:00



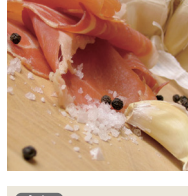
子供用のイメージがあるアイロンビーズ。実は、50年以上前にリハビリのために開発されたんですって!進化したビーズで楽しい作品を作りませんか?

- 対象:一般 ■定員:3名
- 材料費:500円(作品1個分)
- 持ち物:細かい作業ですのでメガネなど

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

5 ポーノ!ポーノ!イタリアン!

開催日 6月1日(水)
開催時間 18:30~20:00



1. 野菜料理
2. パスタ
3. 肉料理

- 対象:一般
- 定員:5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

6 パソコンのあれこれ教えます!

シニア、初心者の方、大歓迎!
開催日 5月20日(金)~6月30日(木)までの水曜日以外
開催時間 10:30~15:00 ※お一人様60-90分程度



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2回までご参加いただけます。)
- 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、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

7 今さら聞けない仏事マナー講座

開催日 ①6月4日(土)友引
②6月9日(火)友引
開催時間 ①10:00~12:00/②19:00~21:00



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: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

8 探し物は何ですか?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 5月28日(土)
6月3日(金)・11日(土)・17日(金)・25日(土)
開催時間 19:00~21:00



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
- 対象: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

9 ご存知ですか?自分の足サイズ?あわない靴だと身体のあちこちに痛みが!

開催日 ご希望の曜日・お時間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。



サイズ間違っている方多いです。正しいサイズは靴選びに最も重要!歩きやすい靴の基本を紹介して室内履きの重要性もアドバイス!

- 対象:足・膝・腰が気になる方
- 定員:1名 ■材料費:無料
- 持ち物:歩ける服装と、普段お使いのウォーキングシューズ

会場 足がよるこぎ靴 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

10 楽チンの やまガール&やまボーイ 遭難の仕方教えます!実践編

開催日 事前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。山歩きのスケジュールはそのときお知らせします。



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。山デビューは低山から、平日&日曜あり。

- 対象:山をのんびり歩きたい皆さん
- 定員:1名または1組 ■材料費:無料
- 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

11 求む!あなたの脂肪ちゃん!キロ1万円でご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。



ご不用になりましたプロブロン脂肪承ります!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

12 運動することを習慣にしたい!身体を動かすと気持ち良くなるんです

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。



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

13 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。**
開催時間 **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、かなりですよね！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

14 日本茶の 美味しい淹れ方と楽しみ方

開催日 **①5月26日(木)・31日(火)
②6月16日(木)・21日(火)**
開催時間 **①、②ともに15:00～16:30**



- ①基本編：新茶、冷煎茶、焙じ茶の淹れ方の紹介。初めての方におすすめの講座です。
- ②応用編：新しいお茶の楽しみ方を提案する講座です。まちゼミ受講2回目の方におすすめです。

- 対象：一般 ■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

15 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。**
開催時間



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 **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/ほぼ無休

16 織元の知恵袋 大好評！帯・きものリフォーム活用法

開催日 **5月21日(土)・22日(日)**
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

17 願いを込めて(祈禱もいたします) オリジナルプレスレット作り

開催日 **5月20日(金)～6月30日(木)**
開催時間 **※上記期間を通じて受入いたします。**



約25種類の天然石から自分だけの腕念珠を作っていただけます。好きな色の石や求めるご利益の石など、楽しく作ってみませんか。

- 対象：一般
- 定員：10名(2名様から講座実施)
- 材料費：2,000円
- 持ち物：細かい作業があります。メカネが必要な方はご持参ください。

会場 **小野川温泉 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

18 赤ちゃんと一緒にプールで楽しもう 保護者の方なら誰でもOK(プール)

開催日 **①6月6日(月)・9日(木)
②6月20日(月)・23日(木)**
開催時間 **11:00～12:15**



通常クラスに入って水と触れ合い、水に親しんでいただきます。

- 対象：6か月～3歳未満のお子様と保護者の方
- 定員：各4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**

TEL **0238-22-3644** 受付時間/10:00～20:00
小形もしくは斎藤まで 定休日/月末29～31日、祝日
●住所/米沢市金池7-8-13

19 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 **5月23日(月)**
開催時間 **10:00～13:00**



今回は、今、スーパーで大人気のスンドゥブ、キムチごはんなど、みんなで味見しておしゃべりしたり、お持ち帰りもできます。人気講座なのでお早めに！

- 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

20 新しい味の発見！！ 地酒の飲み比べ講座

開催日 **6月8日(水)**
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、セイクタな飲み比べ！
③飲み過ぎちゃうと比べられませんか～？
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。

21 水の中で不快感改善しませんか？ 予防の方も大歓迎！(プール)

開催日 **①6月8日(水)・22日(水)
②6月10日(金)・24日(金)**
開催時間 **11:00～12:15**



日頃の運動不足解消から、腰痛、肩こりなどの症状軽減、予防など水の特性を活かした水中運動です。

- 対象：最近腰痛・肩こりが気になる方
- 定員：各4名 ■材料費：無料
- 持ち物：水着、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
小形もしくは斎藤まで 定休日/月末29～31日、祝日
●住所/米沢市金池7-8-13

22 米沢の伝統工芸 「刺し子」ってナ～ニ？

開催日 **5月30日(月)・6月6日(月)**
開催時間 **13:30～15:00**



好きな小物(巾着袋、ティマツ、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」にぜひ触れてみてください。

- 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：必要な方はメカネ

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

23 EMSでお腹をキュッと！

開催日 **5月20日(金)・30日(月)
6月10日(金)・20日(月)**
開催時間 **ご希望の時間をお知らせください**



新しい筋肉トレーニング、気になるところを引き締めるEMSマシン。そのEMSについて学び、「シックスパッド」の体験も出来ちゃいます。

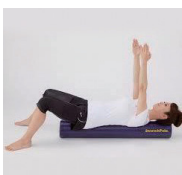
- 対象：一般
- 定員：1名または2名1組
- 材料費：無料 ■持ち物：なし

会場 **みつばマッサージ治療院**

TEL **0238-22-5182** 受付時間/9:00～18:30
●米沢市丸の内2-3-13 定休日/水曜日・日曜日午後

24 コアリラクゼーション！

開催日 **5月20日(金)・30日(月)
6月10日(金)・20日(月)**
開催時間 **ご希望の時間をお知らせください**



カタ～くなった肩や背中を10分「エクササイズ」でゆるゆるほぐします。ストレッチボール®の体験と使い方を学びます。

- 対象：一般
- 定員：1名または2名1組
- 材料費：無料 ■持ち物：タオル

会場 **みつばマッサージ治療院**

TEL **0238-22-5182** 受付時間/9:00～18:30
●米沢市丸の内2-3-13 定休日/水曜日・日曜日午後

25 iPadを使って「もっと家族とつながろう!!」

開催日 5月25日(水)・6月22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、ビデオ通話を楽しみ体験出来ます。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

26 最初の一步「きがるにヨガ」(スタジオ)

開催日 6月3日(金)・17日(金)
開催時間 10:30~11:30



始めたばかりの方を対象に、呼吸に意識を向けて簡単なポーズから行うので、だれでも参加できます。

- 対象:心身共にトータルの健やかさを目指す方
- 定員:5名
- 材料費:無料
- 持ち物:タオル・飲み物・ある方はヨガマット

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

27 目指せ! マイナス5歳の後ろ姿(スタジオ)

開催日 6月7日(火)・21日(火)
開催時間 19:30~20:30



自分の体をしっかり支えるために必要な筋肉を強化し、姿勢改善のためのほぐしも実施していきます。

- 対象:最近筋肉が衰えて姿勢が気になりだした方
- 定員:5名
- 材料費:無料
- 持ち物:タオル・飲み物等

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

28 いつまでもイキイキ健康に生活できる体を作ろう(スタジオ)

開催日 6月2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木)
開催時間 11:30~12:30



健康に生活していくために必要な、正しく効率的な運動を楽しんでいきます。

- 対象:最近腰痛や肩の痛みなどができた方
- 定員:8名
- 材料費:無料
- 持ち物:タオル・飲み物

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

29 もっとワインが楽しく美味しく飲めるはず! GOODYワイン講座

開催日 ①5月25日(水)・6月15日(水)②6月8日(水)・6月22日(水)
開催時間 19:00~20:30



- ①入門編:家飲みワインをよりおいしく飲むためのワンポイントアドバイスと、基本的な味わいの違いを体験。
- ②上級編:ぶどう品種の特徴や熟成の違い、価格の違い等を比較体験。
※A,Bどちらもチーズ付
- 対象:ワインを幅広く楽しみたい20歳以上の男女
- 定員:5名
- 材料費:①2,000円 ②3,000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
グッテ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。

30 一発着付 着物でランチ

開催日 ①6月10日(金)・14日(火)夜の部
②6月17日(金)・21日(火)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

31 夏本番!今年大人気の 水出しコーヒーにチャレンジしよう

開催日 5月30日(月)
6月6日(月)・13日(月)・27日(月)
開催時間 19:00~19:30



時間をかけてじっくりと抽出したクリアな水出しコーヒーを、自宅で楽しめます。器具付きなので、翌日から美味しい水出しコーヒーが味わえます。

- 対象:既製のボトルコーヒーに飽きた方
- 定員:5名
- 材料費:1,800円(水出しコーヒーポット+豆100g付)
- 持ち物:なし

会場 珈琲豆とつわ 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 パソコン・スマホ・タブレット・iPad・iPhone トラブルから操作方法まで、なんでも相談

開催日 6月4日(土)
開催時間 10:00~17:00の内ご都合のいい時間



パソコン・スマホ・タブレット・iPad・iPhoneのトラブル(いつもと画面が違うなど)や不明な操作方法何でもご相談ください。時間を要するトラブルの対応は、別途対処させていただきます。

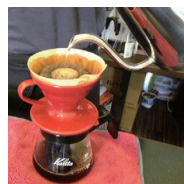
- 対象:一般
- 定員:10名
- 材料費:無料
- 持ち物:お困りのスマホ・タブレットなど

会場 パソコン教室 アシスト

TEL 0238-49-9180 受付時間/10:00~17:00
●住所/米沢市下花沢2-8-14 定休日/不定休

33 夏でも美味しい! クリアな ホットコーヒーを淹れる技お教えます!

開催日 6月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)
開催時間 19:00~20:00



コーヒーの味の違いが分からない、という方にも違いが分かるようになる大人の講座です。みなさんでコーヒーを淹れてみましょう。

- 対象:一般
- 定員:3名
- 材料費:1,000円
(ハリオドリッパー+ペーパー+ブレンド100g付)
- 持ち物:なし

会場 珈琲豆とつわ 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 知って安心!生活習慣病

開催日 ①5月21日(土)②5月28日(土)
開催時間 ①10:30~12:00/②13:30~15:00



三大疾病といわれる、がん、心疾患、脳血管疾患の正しい知識と最新の治療方法や治療費などをお教えます。セカンドオピニオンってご存知ですか?

- 対象:家族の健康を守りたい方
- 定員:6~8名または6組
- 材料費:無料
- 持ち物:なし

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/9:00~17:00
●住所/米沢市桜木町2-51 定休日/水曜日

35 男のSweets!! 第4回 四季の和菓子でほっと一服

開催日 6月1日(水)・15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上生菓子や製法を試してみよう。そのあとお茶で一服し、お土産付。

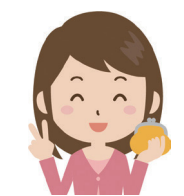
- 対象:男性(60歳以上の方)
- 定員:5名または2組(ご夫婦で)
- 材料費:お一人様600円
- エプロン、タッパー(お土産入れ)、カメラ

会場 おしょうしな本舗(有)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

36 女性のためのマネーセミナー

開催日 6月11日(土)
開催時間 15:00~16:30



「今の公的年金制度で大丈夫?」などの将来の心配事はありますか?お金に関する基礎知識から資産運用、老後資金や年金、保険のこままで詳しくお話いたします。

- 対象:一般
- 定員:6~8名または6組
- 材料費:無料
- 持ち物:なし

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/9:00~17:00
●住所/米沢市桜木町2-51 定休日/水曜日

37 使いやすい! お手軽スマホのお気軽体験!

開催日 5月20日(金)・21日(土)
6月12日(日)・13日(月)
開催時間 10:00～10:55



スマホに興味があるけど、使いこなせるか心配という方。まずはスマホに触ってみませんか? 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ご説明いたします。

■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

38 包丁研ぎは、男のたしなみ!?

開催日 5月26日(木)
6月2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木)
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: 包丁(1丁)、手ふきタオル

会場 太兵衛のござり

TEL 090-9539-2512 受付時間/10:00～17:00
●住所/米沢市鍛冶町4573 定休日/1月1日

39 旬のお魚 もっと美味しくなあれ! <お刺身盛り合わせ編>

開催日 5月26日(木)、6月9日(木)・23日(木)
開催時間 15:30～17:00



魚の3枚おろし、たたき、貝の取り出し方などの調理法から、きれいに美味しく見える盛り付け方まで、丁寧にお教え致します。そのままお持ち帰りいただけますので、今晚の一品に、男性も大歓迎!

■対象: 一般 ■定員: 4名
■材料費: 2,000円
■持ち物: いつもの使いのエプロン、包丁

会場 魚と手作りお惣菜の店 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

40 お茶を飲みながら マイナンバーと財産、新消費税を考えてみよう

開催日 6月25日(土)
開催時間 10:00～11:30



マイナンバー運用と財産の関係、そして新消費税についてみんなで考えてみます。

■対象: 一般
■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

41 あれ? あの人の名前なんだっけ?

開催日 5月23日(月)・26日(木)・30日(月)
6月1日(水)
開催時間 14:00～15:00



健忘?もの忘れ?それとも認知症...?最近「忘れる」ことが多い方は必聴。怖いアルツハイマーの予防法もお伝えします。

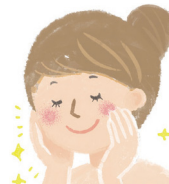
■対象: 一般 ■定員: 3名
■材料費: 無料
■持ち物: 筆記用具

会場 米沢駅前 ハヤシ薬局

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 チョ～気持ちいい。肌が涼しい保湿! ほてり、乾燥さようなら～

開催日 5月24日(火)・31日(火)
6月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)
開催時間 14:00～15:00



「生理前の肌荒れ」で「お肌微熱」ありませんか? 涼しい保湿でお肌を生き返らせましょう。ビューティーアナライザーで無料お肌診断も!

■対象: 女性限定 ■定員: 2名
■材料費: 無料
■持ち物: フェイスタオル

会場 米沢駅前 ハヤシ薬局

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

43 終活?それとも準備? お葬式あれこれ講座

開催日 ①5月29日(日)／②6月14日(火)
開催時間 ①10:00～12:00／②19:00～21:00



お葬式のこと、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。納棺体験も同時開催!

■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

44 夜中にいたたた～!足のつり! 私の足、どうにかなっちゃった?!

開催日 6月6日(月)・17日(金)・20日(月)・23日(木)
開催時間 14:00～15:00



どうして「つる」の?原因を知ろう。原因それぞれの対処方法であるんですよ! 朗報! 「乳酸」は悪ではなかった...

■対象: 全年齢
■定員: 3名 ■材料費: 無料
■持ち物: 筆記用具

会場 米沢駅前 ハヤシ薬局

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

45 安心・快適な旅の情報 旅行講座 旅のルールを学ぼう!

開催日 5月30日(月)、6月6日(月)
開催時間 13:00～14:00



旅行に変更はつきもの! 旅行契約について知っていれば、あわてずに対応できる。とっておきの「知恵」を伝授します!

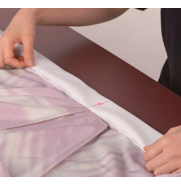
■対象: 一般 ■定員: 3名
■材料費: 300円 ■持ち物: なし

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

46 チクチク教室 半衿編

開催日 ①5月20日(金)夜の部
②5月24日(火)昼の部
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。

■対象: 縫物が苦手、でも半衿くらいは、自分でつきたい方。
■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

47 一発着付 着物でランチ (半幅帯編)

開催日 ①6月24日(金)夜の部
②6月28日(火)昼の部
開催時間 ①18:30～21:30／②10:00～13:00



色々な半幅帯の結び方を試してみます。覚えた結び方でランチに出かけます。夜の部もランチ料金です。

■対象: よそ行きの結び方を覚えたい方
■定員: 3名 ■材料費: 1,000円(食事代)
■持ち物: 着物(普段着)・半幅帯・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

48 郷土料理の作り方と 和食のテーブルマナー

開催日 5月30日(月)
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、2年前と同じ内容になります。