

1 米沢の伝統工芸 伝統工芸「刺し子」ってナニ?

開催日 5月21日(月)・29日(火)・31日(木)
開催時間 10:00~11:30



「原方刺し子」を刺してマットを作ってみましょう。よねざわ伝承館の見学や、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:3名
- 材料費:2,000円(原方刺し子のDVD付き)
- 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

2 必要ですか?あなたのソノ脂肪たち! キロ1万円で処分させて下さい

開催日 大人気の講座! 予約制で30分
ご希望の日時をお知らせ下さい。
開催時間 一対一のワンツーマンでアドバイスいたします。



春は体脂肪とバイバイするチャンス!
週一回たった30分やってみましょう
前回3名様×4ヶ月=10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

3 週1回たった30分の運動でOK! あなたの健康とアンチエイジングに

開催日 人気!運動は出来ないとききらめていた方にも!
開催時間 予約制でマンツーマンのアドバイスいたします。
ご希望の日時をお知らせ下さい。



週に一回の運動習慣なら出来そうな感じ
重い器具も使わず、たった30分の簡単な
動きなのに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(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 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 5月20日(日)~6月30日(土)までの土日のみ
開催時間 10:30~11:30/14:00~15:00
※予約時に日時相談。



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

5 宝石・アクセサリーの クリーニングをしてみませんか?

開催日 5月20日(日)~6月30日(土)までの土日のみ
開催時間 10:30~11:30
14:00~15:00



ゴールド・プラチナ・パール等、アクセサリーのクリーニングをお手伝いします。ご家庭にあるものを使って洗浄から艶出しまでの講座です。何個でもお持ち下さい。

- 対象:どなたでも
- 定員:3名
- 材料費:500円(艶出しクロス)
- 持ち物:汚れたり、古くなったアクセサリー

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

6 骨盤が スイングを変える!

開催日 5月21日(月)・26日(土)
6月 2日(土)・12日(火)・23日(土)
開催時間 9:00~18:00



5分でスポーツの回旋動作が変わります!
ウエストを細くしたい方にも!!
骨盤の専門家が直伝。骨盤の使い方
でボールの飛距離がアップします!

- 対象:一般
- 定員:1名または1組(2名)
- 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

7 心の安定とやすらぎを求めて 気軽にヨガ(初心者向け/スタジオ)

開催日 5月21日(月)・28日(月)
6月 4日(月)・11日(月)
開催時間 11:30~12:30



初めてヨガをする方にも気軽にでき、呼吸に意識を向けることによって機能改善、柔軟性なども高まり、すこく効果のある内容です。

- 対象:健康になりたい方、ダイエットを目的とした方
- 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

8 本当(マジ)で美味しい 珈琲を淹れてみよう!

開催日 5月21日(月)・28日(月)
6月 4日(月)・18日(月)・25日(月)
開催時間 19:00~20:00



重要なコツをお教えします。ドリップ、ペーパー、珈琲豆付きなので、その日から自宅で本格的な味が楽しめます。

- 対象:初心者及びなかなかうまく淹れられない方
- 定員:4名
- 材料費:1,000円(ドリップ、ペーパー、豆1種100g)
- 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

9 野菜ソムリエと一緒に作る カフェごはん

開催日 5月22日(火)・29日(火)
6月19日(火)・26日(火)
開催時間 10:00~12:30



野菜ソムリエと一緒にカフェごはんを作りましょう。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

10 とんぼ玉とアクリルビーズで 涼しげなブレスレットを作ろう!

開催日 ①5月22日(火)・29日(火)
②5月22日(火)・29日(火)③5月29日(火)
開催時間 ①10:00~11:00 ②11:00~12:00
③13:00~14:00



職人手作りのとんぼ玉とアクリルビーズを自由に選んでブレスレットを作ってください。シリコンゴムの結び方も丁寧に指導いたします。

- 対象:一般
- 定員:3名
- 材料費:700円(とんぼ玉・ビーズ・シリコンゴム)
- 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

11 体感運動&リラククス からだの外も内も健康に(夜の部/スタジオ)

開催日 5月22日(火)
6月 5日(火)・12日(火)・19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、ポールを使い筋肉をほぐしてリラククスし、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

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)

※講座の写真是イメージです。

12 水引ブックマーク(しおり)

開催日 5月23日(水)・30日(水)
6月 6日(水)・13日(水)・20日(水)
開催時間 14:30~16:00



水引結びでブックマークをつくる

- 対象:どなたでも
- 定員:5名または2組
- 材料費:850円
- 持ち物:なし

会場 甘味処 花ごよみ

TEL 0238-23-0262 受付時間/11:30~16:30
高山紙店まで 定休日/不定日
●住所/米沢市門東町3-1-45

13 3回で覚える着付

開催日 ①5月23日(水)・30日(水)・6月6日(水)夜の部
②5月26日(土)・6月2日(土)・9日(土)昼の部
開催時間 ①18:30~21:30/②9:30~12:30



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: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

14 いろんなダンスにチャレンジしよう! ダンスエクササイズ(初心者向け/スタジオ)

開催日 5月23日(水)
6月 6日(水)・13日(水)・20日(水)
開催時間 19:20~20:15



音に合わせて全身を動かすことで、リズム感はもちろん身体能力の向上にもつながります。基礎を大切にレッスンしていくので、初めての方でも大歓迎です!一緒に楽しく踊りましょう!

- 対象:リフレッシュしたい方、健康になりたい方
- 定員:5名 ■材料費:無料
- 持ち物:室内シューズ・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

15 本格水出し珈琲で暑い夏を乗り切ろう!

開催日 5月23日(水)・30日(水)
6月 6日(水)・27日(水)
開催時間 19:00~20:00



豆から作る水出し珈琲はマイルドでしかもコクがあって爽やか。器具と珈琲豆付きなので自宅ですぐお試しいただけます。

- 対象:暑い夏を冷たい珈琲で乗り切りたい方
- 定員:4名
- 材料費:1,800円(水出し珈琲ポット、アイスコーヒー 100g付き)
- 持ち物:なし

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

16 おとなのお酒の楽しみ方講座 これ知ってたら、もっとお酒が楽しくなるはず。

開催日 ワインの会 5月23日(水)・6月6日(水)
日本酒の会 6月13日(水)・27日(水)
開催時間 19:00~20:30



ワインの会:基本的な色、味のタイプの違いを比較試飲しながら、マナー、ワインに合うお料理などのお話。ワインを家庭で楽しむ時のポイントアドバイス
日本酒の会:日本各地の清酒の比較試飲、酒米や純米酒、吟醸酒等、の違い、清酒に合う珍しいお料理などのお話。目からウロコの日本酒ファンポイントアドバイス

- 対象:20歳以上のお酒を美味しく飲みたい男女
- 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
※酒類の試飲があるので、お車のご来場はご遠慮下さい。

17 箸の割り方から始まるこれであなともセブ!? すぐに使える和の食のマナー

開催日 5月24日(木)・27日(日)
開催時間 11:30~13:00



今回の講座は身につけておきたい食事の際のマナーについて楽しく学べるお食事会を用意してみました。なお、準備の都合上5名以上で開催となります。

- 対象:どなたでも
- 定員:14名 ■材料費:3,500円
- 持ち物:ペン、メモ帳

会場 グルメ小僧 万吉(講師:一般社団法人日本礼儀作法マナー協会講師)

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

18 写真は楽し〜60の手習い大歓迎! インスタやろうよ! 実践スマホ・デジカメ写真術

開催日 5月24日(木)
6月 7日(木)・13日(水)
開催時間 14:00~16:00



人気のインスタグラムをやってみよう。写真をアップするのは楽しく快感です。写真のちょっとしたコツもこっそり教えちゃいます。

- 対象:インスタに興味のある方
- 定員:興味のある方全員OK!
- 材料費:2,000円(設定資料代:実践は別途)
- 持ち物:なし

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

19 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 5月24日(木)
6月 7日(木)・14日(木)・21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。血流を促進する水の治療力を体感した後は、心身共にリフレッシュ間違いなしです!

- 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・スイミングキャップ・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
●住所/米沢市金池7-8-13 定休日/月末29~31日、祝日

20 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 5月24日(木)・6月22日(金)
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!スマホを電話以外で活用する方法、アプリの取り方など基礎から活用法まで楽しく学習します。

- 対象:どなたでも
- 定員:10名 ■材料費:無料
- 持ち物:なし ※スマホはご自分で準備します

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

21 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 5月24日(木)・31日(木)
6月 7日(木)・14日(木)・21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(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

22 あなたのオリジナルプランター作り

開催日 5月24日(木)・28日(月)
6月 8日(金)・13日(水)・19日(火)
開催時間 14:00~15:00



ご自宅の空いているプランターありますか?お花を植えて、玄関先を華やかにしてみませんか!!気分もリフレッシュしますよ!!

- 対象:どなたでも
- 定員:4名
- 材料費:2,000円前後(花苗)
- 持ち物:花を植えるプランター、器など

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

23 プロと一緒に「つや肌」「ふわ眉」に挑戦!

開催日 5月24日(木)・25日(金)・26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ご相談下さい。



旬のつや肌メイク、ふわ眉パウダーアイブロウをプロのレッスンでマスターしましょう!

- 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

24 COOL JAPANな 上生菓子でホッと一服

開催日 5月24日(木)・6月7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

25 赤ちゃんと一緒にプールで愉しもう! —子育てについて何でも相談しましょう—

開催日 5月25日(金)・28日(月)

6月4日(月)・7日(木)

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も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・スイミングキャップ 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

●住所/米沢市金池7-8-13 定休日/月末29~31日、祝日

26 この広い野原いっぱい〜♪ 咲く花を〜♪ 青春のフォークソング一緒に歌おう!

開催日 5月26日(土)・6月1日(金)・9日(土)

15日(金)・23日(土)・30日(土)

開催時間 19:00~20:30



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

27 かんたん マクラメ プレスレット

開催日 5月26日(土)・6月2日(土)・9日(土)

16日(土)・23日(土)・30日(土)

開催時間 14:00~16:00



夏らしい素材のヘンパやアクリルビーズを使ってプレスレットを作ってみませんか?お子様と一緒にの参加もお待ちしております!!

- 対象:どなたでも
- 定員:3名様
- 材料費:500円(材料費)
- 持ち物:必要な方はめがね

会場 ソーインググッズ 福屋

TEL 0238-23-1379 受付時間/9:00~19:00

●住所/米沢市中央4-2-16 定休日/第二日曜日

28 緑の息吹が気持ち良い初夏の山歩き 初めての方でも大丈夫!

開催日 5月27日(日)尾瀬 ミズバショウ

6月17日(日)安達太良山 ほんとの空

6月24日(日)秋田駒ヶ岳 山上の花園

開催時間 6:00~(要相談)



安心装備や衣類のアドバイスのんびりゆっくり歩きます。かんたんな知識とワザを伝授!山の時間で気持ち良く深呼吸。

- 対象:山歩きで楽しみたい方
- 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、他

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

29 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27日(日)

6月10日(日)・24日(日)

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きますので、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:いつもお使いのエプロン、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

30 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 5月28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肉じゃが(ちょっとピリ辛)をはじめさっぱり酢味噌和え、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:料理のレポートリーを増やしたい方などなたでも
- 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

31 健康長寿日本一を目指して トマト料理を楽しもう!!

開催日 5月28日(月)

開催時間 18:30~20:00



農家直送のトマトを使って簡単でおいしいトマト料理を数種類お楽しみいただけます。この時期トマトの一番美味しい季節です。赤い色素「リコピン」はオリーブオイルで効果大!

- 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/不定休

32 季節を彩る あじさい飾りを作しましょう

開催日 5月28日(月)

6月4日(月)・11日(月)

開催時間 10:00~12:00



和紙で作る折り紙のあじさいです。置き飾りやつるし飾りに出来ます。2コセットです。

- 対象:一般
- 定員:3名
- 材料費:540円
- 持ち物:ピンセット先細のもの、ボンド

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

33 資産形成 まるわかりセミナー

開催日 5月29日(火)

6月6日(水)・15日(金)・21日(木)

開催時間 14:00~15:00 茶菓子つき



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:各回10名
- 材料費:無料 ■持ち物:なし

会場 アクサ生命保険(株)(講師:米沢営業所長 市川直弥)

TEL 0238-22-8526 受付時間/9:00~17:00

●住所/米沢市中央4-1-30 米沢商工会議所第2会館

定休日/土・日祝日 AXA-C180424-1

34 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 5月30日(水)

6月6日(水)・13日(水)20日(水)・27日(水)

開催時間 13:00~14:00



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(横エフ・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

35 カカオ、チョコレートで Choco美人になろう!

開催日 5月30日(水)・6月15日(金)

開催時間 13:30~15:00



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、ひんやり生チョコ大福を製作します。

- 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 終活？それとも準備？ お葬式あれこれ講座

開催日 5月31日(木・友引)・6月17日(日・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

37 今さら聞けない 仏事マナー講座

開催日 6月6日(水・友引)・12日(火・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

38 「ドコモスマホ教室」ドコモユーザーはもちろん、au、softbank をご利用の方も「無料」で参加いただけます

開催日 6月6日(水)・13日(水)
20日(水)・27日(水)
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出来るの?LINE、Facebookを使ってみたい!!スマホ・タブレットの疑問・質問に、機種を操作しながらお答えします!!
■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。

1講座60分
1回目10:00~11:00
2回目11:00~12:00
3回目13:00~14:00
4回目14:00~15:00
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

39 かんたんスパイス使いで夏を乗り切る おいしく体調管理のヘルシークッキング

開催日 6月6日(水)・20日(水)
開催時間 9:00~11:30



スパイスは漢方薬のようなものです。胃腸薬になったり脂肪の解消になったり! たった5種類のスパイスで美味しく楽しく食べましょう!
入門編 ①キーマカレー ②チキンカレー
■対象:ワンランクアップの主婦シェフを目指して
■定員:1名または1組
■材料費:5,000円(講習料・材料費)
■持ち物:エプロン

会場 米沢スープカレー らあじや
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

40 郷土料理の作り方と 和食のテーブルマナー

開催日 6月12日(火)
開催時間 16:00~



先人達が生み出した米沢の味と文化を、上杉伯爵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、前回と同じ内容になります。

41 ~もう一度着物に挑戦~ 一発着付 着物でランチ

開催日 ①6月13日(水)・20日(水)夜の部
②6月16日(土)・23日(土)昼の部
開催時間 ①18:30~21:30/②10:00~13:30



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: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

42 新しい味の発見!! 地酒の飲み比べ講座

開催日 6月16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、ゼイタクな飲み比べ!
(注)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:自分の好みから分からない方、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。

43 いつやるの?今でしょ! 「空家」利活用講座

開催日 6月17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

44 簿記のあれこれ

開催日 6月23日(土)
開催時間 10:30~



○簿記のしくみ
○利益の計算と財産の増減
○簿記と税金
■対象:簿記に興味のある方
■定員:5名 ■材料費:無料
■持ち物:筆記用具、計算機

会場 星野敬一税理士事務所
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

まちゼミ 体験
お客様の声をご紹介します!

珈琲豆とうつわ
豆いち
美味しい珈琲を淹れる
つつのコツ教えます。
少人数でアットホームな
感じだったので楽しく
参加できました。

魚と手づくりお惣菜の店
えだまつ
春のお魚、
お刺身盛り合わせ編
魚のさばき方や骨の取り方、
イカの皮のおき方など、
初めて教えていただく事ばかり
で大変勉強になりました。

刺し子工房
創匠庵
伝統五芸”刺し子”
ってナニ?
刺し子の体験をするだけ
でなく、先生の沢山の
作品を見せて頂く事が
でき貴重でした。

ソーインググッズ
福屋
フェルトで
お花を作ろう
型紙をいただいたので、
家でも作れそうで
うれしいです。

リメイクからだ
加圧トレーニング
身体の状態を知る、
良いきっかけに
なりました。

布あそび
美翔
千々千々教室・半袴編
とても分かりやすくご指導
いただいて大満足です。

イタリアンレストラン
リーガル
人生おいしく生きよ!
簡単イタリア料理
大変ためになり、美味し
かったです。大満足でした。

茶蔵・米沢店
珈琲の淹れ方講座
ステキな空間の中での
講座は、少しリッチな
気分になりました。

*以前受講したお客様の声です。今回の講座内容とは異なります。