

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！筋肉がついて身体が締まって生活が楽になる！そんな説明と体験を！限定4名様

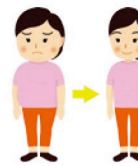
- 対象：運動しないやバイ！という方
- 定員：1名または1組
- 材料費：1,000円(機材使用料)
- 持ち物：軽く動ける服装(スカート不可)、かわいいマスク

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！ 気持ちを変えれば身体も変わる！

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。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。



週一回たった30分ならやれます！冬は4名様×4か月=17キロダウン！春夏は痩せやすいのでチャンスです！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 姿勢スッパリ歩きが楽しくなるのは靴！ あなたの足のサイズを計測して下さい！

開催日 ご希望の日時をお知らせ下さい。ご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。しっかり計測すれば正しい靴が選べます。足腰膝に不安がある方にもオススメ！普段履きからウォーキング！室内履きも！

- 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 足がよろこぶ靴店 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 自分で出来る！背中管狭窄症ほぐし

開催日 6月22日(火)・6月29日(火)
7月6日(火)・13日(火)・20日(火)
開催時間 15:00~16:00



腰の痛み・足のしびれでお悩みの方！自宅で出来るセルフケアで、今よりもっとラクになってみませんか？

- 対象：どなたでも
- 定員：2~3名
- 材料費：400円(はるツボ用パッチ代)
- 持ち物：フェイスタオル、膝まで上がるスポーツ着用

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リラックスナイトヨガ ～質のいい睡眠、気持ちのいい朝の目覚めに～ ②③ホットヨガで腸活 内からキレイなカラダ作り

開催日 ①7月2日(金)
②6月23日(水)・③7月7日(水)
開催時間 ①20:15~21:15/②③14:00~15:00



運動をはじめたい方、肩こり等でお悩みの方、体がたかたかでお悩みの方、気持ちよく身体を伸ばして見ませんか？心もカラダもリラックス。ホットヨガでデトックスをして体質改善、初めての方でも無理なく柔軟性を高めることができます。

- 対象：16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/9:30~21:30
●住所/米沢市駅前1-1-110 定休日/毎月11日、22日

6 本格スパイスカレーは辛いこない！ 油分も糖分も少なくヘルシーに！

開催日 ●キーマカレー 6月20日(日)・7月6日(火)
●チキンカレー 6月30日(火)・7月11日(日)
他にも可能日はありますので都合をお問い合わせ下さい！
開催時間 9:00~11:00



4つの基本スパイスで手軽に作ります。スパイスって漢方薬だから免疫力アップ！辛さは調整するので苦手な方でもOK。ヘルシーでおいしいスパイス料理を！

- 対象：食べやすいスパイス料理にチャレンジしたい方
- 定員：2名または1組
- 材料費：4,000円(食材・燃料費)
- 持ち物：かわいいエプロン・素敵なマスク

会場 スープカレー らあじゃ

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

7 お持ち帰りつき 金恵子先生のお話も カンタン 韓国のおかず おつまみ

開催日 6月21日(月)
開催時間 10:00~11:30



今回の講座はカンタン！いろ鶏どりのピビンパをはじめ、人気のおうちで楽しむ愛情ナムルなどを調理。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のみ参加となります。

- 対象：料理のレポートリーを
増やしたい方ならどなたでも
- 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 いろいろなお茶の楽しみ方 お茶を通して素敵な和の暮らしの提案

開催日 6月23日(水)・6月28日(月)
7月7日(水)・7月14日(水)
開催時間 15:00~16:00



- 新茶のおいしい淹れ方。新茶を食べる！
- 暑い夏におすす。美味しいお茶の淹れ方
- 自宅のお茶の活用あれこれ！
- お茶の香りを楽しむ。リラクゼーション

- 対象：一般
- 定員：4名
- 材料費：1,000円
- 持ち物：なし

会場 さくら 茶蔵 米沢店

TEL 0238-37-1772 受付時間/10:00~18:00
●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 広々とした空間で、楽しく美味しい テーブルマナー教室

開催日 6月27日(日)・7月10日(土)
開催時間 12:00~14:00



いまさら人には聞けないけど・・・と不安に思っている方も多いのではないのでしょうか。この機会に美味しいフルコースを食べながら、楽しくしっかりと、テーブルマナーを身につけてみませんか？

- 対象：一般
- 定員：5名
- 材料費：5,000円
- 持ち物：なし

会場 森の中のかくれ家レストラン ローズガーデン

TEL 0238-24-5205 受付時間/10:00~19:00
●住所/米沢市金池8-4-10 定休日/月曜日

10 コロナ禍の賢い生き方 免疫力を高めよう!!Part2

開催日 6月28日(月)
開催時間 18:30~19:30



野菜を中心とした食材で！！

1. 前菜
 2. パスタ
 3. メイン
- を調理します！

- 対象：一般
- 定員：5名
- 材料費：1,000円(食材費)
- 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/15:00~18:00
●住所/米沢市門東町3-1-47 定休日/火曜日

11 魚屋さんに聞いてみよう 旬の魚をひと工夫!!

開催日 6月20日(日)・6月27日(日)
7月11日(日)
開催時間 15:30~17:00



旬の魚で身近な家庭料理から本格のメニューまで、魚屋ならではのアイデアと工夫を伝授いたします。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：1,000円
- 持ち物：エプロン、包丁

会場 お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/土・日・祝祭日

12 お悩み解決！ メイクレッスン♪

開催日 7月1日(木)~7月20日(火)(日曜日を除く)
開催時間 ①10:30~11:30/②15:00~16:00
※ご予約の時に受講の日時をご相談ください。



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

13 ☆おうち時間が快適になる お花のインテリアを作ませんか?

開催日 ①6月26日(土)・②7月10日(土)
開催時間 10:30~12:00



①1回目 レスウッドプレートのスワッグ(壁かけ)
②2回目 ナチュラルリース(ユカリとハーブ)

■対象:どなたでも
■定員:4名または2組
■材料費:2,500円
■持ち物:なし

会場 株井上自動車 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 コケ玉作ってみませんか?

開催日 6月22日(火)・24日(木)・29日(火)
7月 6日(火)・ 8日(木)
開催時間 10:00~11:00



暑い季節にびったりお部屋に涼しげなコケ玉を置いてみると癒されますよ!!

■対象:一般
■定員:2名
■材料費:2,000円(観葉植物、水コケ、土等)
■持ち物:なし

※写真はイメージです

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

15 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 6月26日(土)・7月 3日(土)
7月10日(土)・17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。

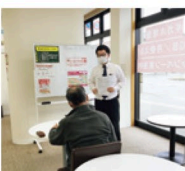
■対象:当講座を初めて受講の方
■定員:1名または1組
■材料費:無料
■持ち物:包丁1丁(三徳又は菜切)

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

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

開催日 ①6月21日(月)
②6月23日(水)・③6月25日(金)
開催時間 10:30~11:30



ドコモのポイントサービス「dポイント」、スマホの画面を見せお支払いする「d払い」、クレジットサービス「dカード」のキャッシュレスサービスについての講座になります。①から順番に受講していただくことで、より理解度が増すと思います。

■対象:スマホご利用の方
■定員:6名
■材料費:無料
■持ち物:筆記用具

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

17 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 7月 1日(木)・8日(木)・15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がご存知ですか? 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:3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(株エフ・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

18 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 7月 2日(金)・9日(金)・16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:3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(株エフ・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

19 ~もう一度着物に挑戦~ 着付 思い出し

開催日 ①6月26日(土)・7月10日(土)昼の部
②7月 3日(土)・7月17日(土)夜の部
開催時間 ①10:00~11:30/②19:00~20:30



覚えていたはずなだけで、着方の再確認がしたい方。大歓迎です。

■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(着付に必要な小物)
■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

20 4回で覚える着付

開催日 ①6月27日(日)・7月4日(日)・11日(日)・18日(日)昼の部
②6月23日(水)・30日(水)・7月7日(水)・14日(水)夜の部
開催時間 ①10:00~11:30/②19:00~20:30



4回の練習で、一人で着物を着てお出かけします。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(着付に必要な小物)
■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

21 お葬式の準備してありますか? 慌てないためのお葬式個別相談会

開催日 7月7日(水・友引)・18日(日・友引)
開催時間 午前10時より午後2時までの間で1時間程度
ご都合の良い時間をお伝えください。(希望の時間に添えない場合がございます)



感染拡大防止の観点から、個別相談会といたします。慌てないためにも事前に準備しておくことや葬儀費用の内訳、墓じまいなどなど仏事に関する疑問質問にお答えします。

■対象:お葬式に不安がある方や終活を始めた方向け
■定員:1組(時間制限あり)
■材料費:500円(エンディングノート実費分)
■持ち物:筆記用具

会場 まごころ会館 源兵衛堂/米沢市万世町字子5379-29

TEL 0238-23-0304 受付時間/9:00~18:00
(有)源兵衛堂まで 定休日/不定休
●住所/米沢市大町4-4-33

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 2キロの脂肪を1気持ちを変えれば

開催日 大人気の講座! ご希望の日時
開催時間

※講座の写真はイメージです。

プレミアム率
100%

市内の経済活動を回復させよう

米沢市プレミアム付きクーポン券発行!

期間 6月1日(日) ▶ 10月31日(日)

1シート1,000円(額面2,000円)@500×4枚
限定 75,000シート

お一人様3シート(クーポン券12枚)まで

取扱店舗 500店舗
米沢商工会議所会員及び協商店街連盟加盟店

米沢商工会議所と協米沢商店街連盟では、米沢市の協力のもと、新型コロナウイルス感染症拡大により、経営に影響を受けている市内の飲食店及び小売店等の消費活動を喚起するために、6月1日より「米沢市プレミアム付きクーポン券」を発行しています。



※クーポン券は販売店でのみご利用となり、釣銭はできません。また再発行もできません。

【お問い合わせ先】米沢商工会議所 中小企業振興部 米沢市プレミアム付きクーポン券 担当 TEL:0238-21-5111