

### 25 自分の人生のしまい方 終活とエンディングノートのセミナー

開催日 ①11月17日(金)/②11月23日(木)  
開催時間 ①13:30~/②10:00~



仏壇しまいや墓じまいなど、そろそろ終活と思ひの方、お話を聞いてみませんか? 昨今の葬儀事情や終活に便利なエンディングノートを使ってお話をします。好評の納棺体験ご準備しております!

- 対象: 一般
- 定員: 4名または2組
- 材料費: 1,000円(エンディングノート)
- 持ち物: 筆記用具

会場 まごころ会館 源兵衛堂 / 米沢市万世町子5379-29  
TEL 0238-23-0304 受付時間/9:00~18:00  
(有)源兵衛堂まで  
●所在地/米沢市大町4-4-33 定休日/不定休

### 26 LINEを使ってみよう! ※テキスト付

開催日 ①10月23日(月)・11月16日(木)  
②11月 8日(水)・11月28日(火)  
開催時間 ①13:30~14:30/②9:30~10:30



LINEを始めてみたい方&利用している方も! 初期設定から、友だちの追加・拒否の方法、トークの方法など、意外と知らない便利機能がわかります。

- 対象: 一般 ■定員: 6名
- 材料費: 2,200円(LINEの使い方テキスト代)
- 持ち物: スマートフォン・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/9:00~18:00  
●所在地/米沢市春日1-3-31 定休日/毎月第2木曜日

### 27 ふるさと納税を はじめてみよう!

開催日 10月21日(土)・26日(木)  
11月 4日(土)・16日(木)・23日(木)  
開催時間 13:00~14:00



スマートフォンでふるさと納税のしくみやメリット、返礼品の探し方などをはじめの方にわかりやすくご案内します。

- 対象: 一般 ■定員: 3名
- 材料費: 無料
- 持ち物: スマートフォン、筆記用具

会場 d garden 米沢東パーク店  
TEL 0238-21-6868 受付時間/10:00~19:00  
●所在地/米沢市大字花沢480-1 定休日/第2火曜日



10月							11月						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
						1			1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			
30	31												

ま  
ち  
ぜ  
み

## 身近なプロが生活に役立つ 技や知識を伝授!



気軽に! 楽しく! 得する!

# まちなかゼミナール

第24回開講・全27講座  
お店の人が教えてくれる!

まちなかゼミナールとは、各商店が専門的な知識を活かして開講する無料のミニ講座です。

開催期間

2023年  
**10月20日(金)~11月30日(木)**  
10月15日(日)より順次受付開始!

お店によって受付開始日が異なる場合がありますので、  
中面の各講座案内をご覧ください。

**受講料は無料!**

- \*内容によっては材料費がかかるものがあります。
- 材料費は講座当日に会場にてお支払いください。
- お申込み後のキャンセルは、材料費を頂戴する場合がありますので、ご了承ください。詳しくはお店まで。
- 商品の販売を目的としている講座ではありません。

**受講希望の方は  
直接各店へお申込みください。**

- \*希望する講座の受講日4日前まで直接お申込みください。
- \*「まちゼミの申込みです」とお電話ください。

〔お申込みの際のご注意〕

- 定員になり次第締め切らせていただきます。
- 申込みは、各店の受付時間内をお願いします。
- 申込み初日は、電話回線の混雑が予想されます。ご了承ください。
- 受講対象者が限定されている講座もあります。ご注意ください。
- 各講座とも、申込みの際に受講時の持ち物をご確認ください。

講座は5つのジャンルに分かれています。

- 健康
- 料理
- 美容
- 趣味
- 暮らし

3 癒しのヨガ(常)

開催日 11月7日(火)  
11月21日(火)

主催/米沢商工会議所  
お問合せ/米沢商工会議所 中小企業振興部 TEL.0238-21-5111

主管/米沢まちゼミの会 共催/米沢市・協米沢市商店街連盟  
後援/山形大学

1 血流を高めて免疫力を上げて、元気に！運動することは自分で作る「薬」です！

予約制だから安心してどうぞ！ご希望の日時をお知らせください。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トレーニングを11回30分の軽い運動だけで大きな成果が！冷え性やむくみの解消に！そして痩せる！説明&体験！継続特別プランあり！限定4名様

■対象：身体を動かす必要性を感じている方
■定員：1名または1組
■材料費：1,000円
■持ち物：軽く動く服装 運動靴 不要 スカート 不可

会場 加圧トレーニングジム リメイクからだ
TEL 090-5595-6913 受付時間/10:00～18:00
●所在地/米沢市中央5-3-17 定休日/木曜日

2 ヒザの不安と痛みは運動で解消しよう！ 日常生活改善と簡単なトレーニング

春までにあなたの膝を軽くしませんか？ご希望の日時をお知らせください。1対1のマンツーマンでアドバイスいたします。



ヒザは身体を支えるのに一番重要なところ。適切な動きをすれば改善が期待出来ます！春はしっかり歩く！にチャレンジしませんか？説明&体験！継続特別プランあり！限定4名様

■対象：ヒザに違和感や痛みを感じたい方
■定員：1名または1組
■材料費：1,000円
■持ち物：軽く動く服装 運動靴 不要 スカート 不可

会場 加圧トレーニングジム リメイクからだ
TEL 090-5595-6913 受付時間/10:00～18:00
●所在地/米沢市中央5-3-17 定休日/木曜日

3 癒しのヨガ(常温)

開催日 11月7日(火)・11月14日(火)・11月21日(火)・11月28日(火)
開催時間 14:00～15:00



前半は体の緊張を緩めるポーズを取り、後半は瞑想を行います。リラックスしたい方、疲労回復や睡眠の質を高めたい方などにおすすめです！

会場 ホットヨガ&メディカルフィットネス ズル米沢(講師:佐藤 由佳先生)
TEL 0238-40-0680 受付時間/9:30～22:00
●所在地/米沢市駅前1-1-110 定休日/毎月11日、22日

4 新しい味の発見!! 地酒の飲み比べしよう!!

開催日 11月11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！③飲み過ぎちゃって比べられませんから～

会場 酒は金内味じまん 金内酒店
TEL 0238-23-1192 受付時間/9:00～19:00
●所在地/米沢市駅前3-4-2 定休日/日曜日

5 初心者歓迎!! 美味しい珈琲を貴方に!

開催日 ①10月26日(木)・11月2日(木) 11月9日(木)・16日(木)・30日(木) ②11月23日(木)



おいしい珈琲を淹れるには、いくつかのコツがあります。初めてでも大丈夫。みんなでドリップコーヒーにチャレンジしましょう!!

会場 珈琲豆とうつわ 豆いち
TEL 0238-27-1151 受付時間/10:00～19:00
●所在地/米沢市門東町2-1-7 定休日/火曜日

6 カンタン 韓国のおかず おつまみ お持ち帰りつき 韓先生のお話も

開催日 10月30日(月)
開催時間 10:00～12:30



今回の講座はやっと涼しくなったので人気のチヂミ!物価高騰の中、値段のお手ごろな野菜を選んで持ち帰り愛情キムチなど季節にぴったりのおかず、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。

会場 グルメ小僧 万吉(講師:韓 福南先生)
TEL 0238-24-5455 受付時間/10:00～19:00
●所在地/米沢市中央4-2-6 定休日/月曜日(祝日は翌日)

7 本格フレンチコースで学ぶ テーブルマナー

開催日 10月25日(水)・10月28日(土) 11月5日(日)



※ランチ・ディナーいずれも可
ご希望の日時がありましたらお問い合わせ下さい

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/11:30～21:00
●所在地/米沢市金池8-4-10 定休日/月曜日

8 旬の魚をひと工夫!!

開催日 10月28日(土)・29日(日) 11月11日(土)・12日(日)



旬の魚で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!

会場 お魚と手づくりお惣菜の店 えだまつ
TEL 0238-23-0650 受付開始日/10月23日(月) 受付時間/14:00～19:00
●所在地/米沢市中央7-6-13 定休日/土曜日・日曜日・祝日

9 フルボディ?ミディアムボディ? 甘い?辛い?何が違うの?

開催日 10月26日(木)・11月8日(水) 11月22日(水)



ワインの甘口、辛口、フルボディ、ミディアムボディなど味わいの違いを実際に試飲しながら体験。ミニオードブルで料理との組合せも楽しんでいただけます。ワインのお楽しみ相談もOKです。

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/9:00～19:00
●所在地/米沢市城西3-9-54 定休日/日曜日

10 眉の描き方、ファンデーション選び、スキンケア お悩み何でも解決レッスン!

開催日 随時
開催時間 ①10:30～11:30/②15:00～16:00



最近、ファンデーションが合わなくなった、眉を描くのが苦手、いつものお手入れでは物足りなくなったけど、何をしたら良い?などのお悩みにビューティアドバイザーがアドバイス&レッスンします。

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
●所在地/米沢市金池1-5-22 定休日/日曜日・祝日

11 手、足の爪のトラブル。かかとのガサガサの悩みを聞きに行こう!

開催日 10月30日(月)
開催時間 10:00～11:00



爪のボコボコ。爪周りのささくれ。足の小指のつぶれ。硬くなって引っかかるかかと。改善策とキレイになるお手入れを聞きに来て下さい!

会場 ネイルスクール・ネイルサロン BRUSH
TEL 070-2648-4558 受付時間/10:00～18:00
●所在地/米沢市鎗山1-1-105 定休日/不定休

12 “きれい”の基本はとてもシンプル あなたの“きれい”応援します

開催日 10月23日(月)・11月4日(土)・12日(日)
開催時間 13:30～14:30/19:00～20:00



お肌の状態や変化をチェックさせて頂き、より美しく健康であるためのサポートをいたします。アドバイザーがアンチエイジングに特化した美肌アップ術を伝授します。

会場 愛Landサロン たんぽぽ営業所
TEL 080-9015-8669 受付時間/9:30～18:00
●所在地/米沢市直江町10-24 定休日/不定休

13 スポーツトレーナーによる「食べる」を学ぼう

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



カラダのために減塩や食事制限。でもその前に!やってほしい大切な事、それは「味覚を整える事」今回は実践をまじえて「食べ方」を学ぶ30分。

会場 みつばハリ・マッサージ治療院
TEL 0238-22-5182 受付時間/9:00～19:00
●所在地/米沢市丸の内2-3-13 定休日/水曜日・日曜日午後

14 お顔のたるみ改善 美容鍼体験

開催日 随時 ※お電話でのご予約になります
開催時間 お時間30分



お顔のお悩み(たるみやほうれい線)ある方、国家資格者による鍼治療でお手伝いします。※今回の体験では10本程度使用します。

会場 みつばハリ・マッサージ治療院
TEL 0238-22-5182 受付時間/9:00～19:00
●所在地/米沢市丸の内2-3-13 定休日/水曜日・日曜日午後

15 血行促進! セルフハンドケア

開催日 10月27日(金)・11月12日(日)
開催時間 10:30～11:30/14:00～15:00



手荒れの時期を迎える前にいつでも出来るハンドケアを覚えてみましよう。フルベールの上質なクリームを使用します。

会場 サロンドフルベール 米沢店
TEL 090-9538-4049 受付時間/9:00～20:00
●所在地/米沢市駅前2-2-24 定休日/不定休

16 米沢にしか無い独特の刺し子「くぐり刺し」を学びましょう。

開催日 10月24日(火)・11月7日(火)
開催時間 10:00～11:30

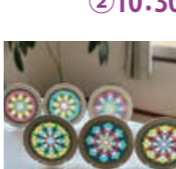


刺し子は山形県から青森県までありますが「くぐり刺し」は米沢にしかない独特の刺し子です。この原方刺し子特有の「くぐり刺し」を学びましょう。1回目・2回目別々の柄を学びましょう。

会場 刺し子工房 創匠庵(創匠庵体験場)
TEL 0238-23-0509 受付時間/10:00～11:30
●所在地/米沢市門東町1-1-11 定休日/11月～3月休み

17 紙で作る ステンドグラス 「はじめてのローズウィンドウ」

開催日 ①10月27日(金)/②11月4日(土)・23(木)
開催時間 ①10:30～12:30 ②10:30～12:30 / 13:30～15:30



ローズウィンドウとは…紙で作るステンドグラスとよばれています。集中して制作することで、ストレス発散やリフレッシュすると言われています。美しいアートを体験してみてください。

会場 BLUE VASE 内 Lumierosa
TEL 090-1373-7963 受付時間/9:30～18:30
●所在地/米沢市春日1-7-52 定休日/不定休

18 初めてのプリザーブドフラワーアレンジメント講座

開催日 10月28日(土)・11月11日(土)
開催時間 13:30～15:00



水やり無し、花粉無し、長期保存可能なプリザーブドフラワーのアレンジメントを作ります。初めてのさんのための体験講座です。

会場 フラワーサロンー花\*IKKA
TEL 090-3366-7159 受付時間/9:00～20:00
●所在地/米沢市春日5-2-62-2 定休日/不定休

19 辰を折紙で作る 運氣最強の干支を折って飾りましょう

開催日 11月7日(火)・13日(月)・15日(水) 11月16日(木)・22日(水)



金メタルカラーの和紙で令和六年の干支 辰を折ります。辰は十二支の中で最も縁起が良いと言われ仕事運、商運、財運、家庭運を上げるだけでなく邪氣、厄災を払い人間関係を好転させると言われています。

会場 とんぼ玉と民芸和紙 大和屋
TEL 0238-23-1118 受付開始日/10月16日(月) 受付時間/9:00～19:00
●所在地/米沢市松が岬2-1-82 定休日/日曜日

20 初めての方大歓迎! カリンパでクリスマスソングを弾こう!

開催日 11月6日(月)・8日(水)
開催時間 10:00～11:00 / 14:00～15:00



カリンパという楽器の弾き方をクリスマスソングで体験していただけます。オルゴールの様な音色でいやすれますよ。※親指の爪を少し伸ばして来ててください。

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
●所在地/米沢市松が岬2-1-82 定休日/日曜日

21 ミニチュアきものを作ってみませんか?

開催日 11月6日(月)・13日(月)
開催時間 13:30～15:30



正絹の古布、生地を使って、ミニチュアのきものを作ります。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?

会場 株式会社 おとづき商店
TEL 0238-23-5271 受付時間/9:00～18:00
●所在地/米沢市城西2-3-19 定休日/日曜日・祭日

22 3回で覚える着付 おしゃれコース

開催日 10月26日(木)・11月2日(木) 11月9日(木)・11月16日(木)



3回の練習で、一人で着られる様に。初心者向けです。

会場 きもの 美翔
TEL 0238-24-2189 受付時間/10:00～19:00
●所在地/米沢市相生町2-66 定休日/水曜日

23 3回で覚える着付 よそ行きコース

開催日 10月29日(日) 11月12日(日)・11月19日(日)



しばらく、着物を着ていない方。よそ行きを、着れる様になります。

会場 きもの 美翔
TEL 0238-24-2189 受付時間/10:00～19:00
●所在地/米沢市相生町2-66 定休日/水曜日

24 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 期間中の水曜日以外全て
開催時間 10:30～11:30、14:00～15:00



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。※お一人様1回でお願いします。※Windowsに限りです。

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
●所在地/米沢市中央3-8-35 定休日/水曜日