

01 読むのも楽しく、見るのも楽しく！ おとなのメガネ

開催日 10月10日(木)・11月2日(土)
開催時間 15:00~16:00



最近、新聞や雑誌、携帯のメールが読みにくい、テレビがすっきり見えない方、各種レンズを装着して体験して下さい。

- 対象:一般 ■定員:4名
- 材料費:無料
- 持ち物:あれば使用中の眼鏡

会場 (有)青木堂

TEL 0238-23-0663 受付時間/9:30~19:00
●住所/米沢市中央7-3-16 定休日/毎月4日・19日

02 ナチュラルカラーの キーケースを作ろう。

開催日 10月11日(金)・18日(金)・25日(金)
11月8日(金)・15日(金)
開催時間 14:00~16:00



大切なカギを入れるためのケースを作ってみませんか？
ちょっとの針仕事でかわいいケースができますよ。

- 対象:一般 ■定員:3名
- 材料費:525円
- 持ち物:特になし
(指ミズをみたい方はご持参下さい)

会場 ソーインググッズ福屋

TEL 0238-23-1379 受付時間/9:00~20:00
(土日祝日19:00まで)
●住所/米沢市中央4-2-16 定休日/第2日曜日

03 身体がスゥ〜と軽くなる！ タイ古式セラピーご存知ですか？

開催日 ①10月21日(月)・23日(水)・25日(金)・29日(火)・31日(木)
②11月5日(火)・7日(木)・11日(月)・13日(水)・15日(金)・19日(火)
開催時間 ①10:00 / ②14:00 / ③17:00
※他のスケジュールはお問い合わせ下さい。



2500年前に、ブッダの主治医が伝えたといわれ、指圧と圧迫とストレッチで体中の血流を促して、自然治癒力を高める技法。冷えやコリにお困りの方、ぜひお試しを！

- 対象:一般 ■定員:1名
- 材料費:1,000円(体験セラピー30分)
- 持ち物:なし

会場 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/無休

04 もうガマンしなくて良いんです！ あなたの膝や腰の痛み

開催日 ①毎週火曜日 ②毎週金曜日
③毎週日曜日(10月20日・11月10日除く)
開催時間 ①10:30~11:00 / ②15:30~16:00 / ③9:30~10:00
※他のスケジュールはお問い合わせ下さい。



立ち姿勢や履いている靴に原因があるかも？
台所で裸足や変なスリッパ履いてませんか？
足サイズ計測と内履きのアドバイス。
体幹を締め姿勢を直し、簡単筋トレも伝授！

- 対象:一般 ■定員:1名または1組
- 材料費:無料
- 持ち物:普段履いていらっしゃる靴やサンダルなど 何足でも

会場 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/無休

05 プロが伝える “ヴォーノヴォーノ”イタリアン

開催日 10月7日(月)・28日(月)
開催時間 18:30~20:00



1. 前菜
2. パスタ
3. メイン料理

- 対象:一般 ■定員:5名
- 材料費:1,000円
- 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/14:30~18:00
●住所/米沢市門東町3-1-47 定休日/火曜日

06 美のツボ！ だから 女優もモデルもハマルんです！

開催日 ①毎週火曜日 ②毎週木曜日
③毎週日曜日(10月20日・11月10日除く)
開催時間 ①20:30~21:00 / ②15:30~16:00 / ③18:30~19:00
※他のスケジュールはお問い合わせ下さい。



一人倍、身体に気を使う彼女たちが選んだその理由は、加圧の五大効果=ダイエット・血行促進・回復力アップ・筋力アップ・若返りと美肌！
ホンモノは効くんです！

- 対象:一般 ■定員:1名または1組
- 材料費:1,000円
- 持ち物:動きやすい服装、汗拭き用タオル、水500cc程度

会場 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/無休

07 自分の器に 秋のプランター作り

開催日 ①10月8日(火)
②10月11日(金)・18日(金)
開催時間 ①10:00~11:00 / ②14:00~15:00



あいてるプランターがあるんだけど、何を植えたらいいのかなあ？という人にぴったりの講座になりますよ！！

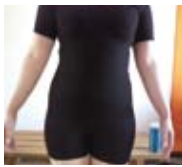
- 対象:一般 ■定員:6名または3組
- 材料費:実費(苗物、土など)
- 持ち物:手ぶくろ、プランター

会場 s floral art

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
※持参いただく器によって材料の量が異なりますので実費となります。

08 運動しなくちゃ！ ヤセなくちゃ！ 本気で思っているアナタだけに！

開催日 ①毎週木曜日 ②毎週土曜日(10月19日・11月9日除く)
③毎週日曜日(10月20日・11月10日除く)
開催時間 ①16:30~17:00 / ②15:30~16:00 / ③19:30~20:00
※他のスケジュールはお問い合わせ下さい。



1年に1%落ちる筋肉、基礎代謝も下降です。だから筋トレで維持と向上を目指さねば！
けど1人じゃ出来ない、やり方も？だし、加圧ならば対して、しっかりこっそりOK！

- 対象:一般 ■定員:1名または1組
- 材料費:1,000円
- 持ち物:動きやすい服装、汗拭き用タオル、水500cc程度

会場 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/無休

09 お茶をのみながら 皆で相続を知ろう！

開催日 ①11月9日(土)・②20日(水)
開催時間 ①14:00~15:00 / ②10:00~11:00
※両日とも内容は同じです。



1. 相続について学ぶ。
 2. 相続税について知る。
 3. 相続のトラブルを考える。
- 対象:どなたでも ■定員:5名
 - 材料費:無料
 - 持ち物:特になし

会場 星野税理士事務所(ハミングバード)

TEL 0238-21-5543 受付時間/9:00~18:00
●住所/米沢市門東町3-2-63

10 最近欧州で人気の ハリオ式で淹れてみよう！

開催日 10月9日(水)・16日(水)・23日(水)・30日(水)
11月6日(水)
開催時間 19:00~20:00



今欧州では、一杯ずつドリッピングして淹れるコーヒーが静かなブーム。しかも日本製のハリオを使うのがトレンドとか。カリタ式との違いもお教えします。

- 対象:一般 ■定員:3名
- 材料費:500円(コーヒー・豆代)
- 持ち物:ハリオ式ドリッパー、ケトル、サーバー、フィルター(お持ちでない方はお買します)

会場 豆いち

TEL 0238-27-1151 受付時間/10:00~18:00
●住所/米沢市門東町2-1-7 定休日/火曜日

11 来年の干支 赤兎馬を飾って幸運を招こう

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



和紙を使って来年の干支“午”をおります。白馬の折り紙もあります

- 対象:一般 ■定員:3名
- 材料費:400円(折り紙セット)
- 持ち物:不要

会場 とんぼ玉と民芸和紙(有)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

12 ドクン! ドクン! 血管を10才若返らせるには!

開催日 ①毎週火曜日 ②毎週水曜日
③毎週金曜日
開催時間 ①16:30~17:00 / ②9:30~10:00 / ③20:30~21:00
※他のスケジュールはお問い合わせ下さい。



加圧トレーニングは、血管強化法の特許を取得しています。アンチエイジングするには身体の内部=血管から始めるのが効果的！
年齢は関係ありません。ヤッタモン勝ち！

- 対象:一般 ■定員:1名または1組
- 材料費:1,000円
- 持ち物:動きやすい服装、汗拭き用タオル、水500cc程度

会場 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/無休

13 住宅購入までの流れと注意点

開催日 10月20日(日)・27日(日)
開催時間 10:00~11:00



なかなか分かりづらい不動産。あなたの「？」を分かりやすくお伝えいたします。まだ先の話だなという方もお気軽にどうぞ。

- 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/無休

14 45才過ぎた女性に絶対やってもらいたいこと

開催日 ①毎週月曜日 ②毎週水曜日
③毎週木曜日

開催時間 ①15:30~16:00/②20:30~21:00/③10:30~11:00
※他のスケジュールはお問い合わせ下さい。



身体の調子が変わってくるこの年代に、ホルモンのバランスを整えていけば、不定愁訴も解消。骨粗鬆症から尿もれの対策まで、加圧で若さ維持のスタート!

- 対象:一般 ■定員:1名または1組
- 材料費:1,000円
- 持ち物:動きやすい服装、汗拭き用タオル、水500cc程度

会場 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/無休

15 限定5名! カンタン韓国のおかず、おつまみ

開催日 10月28日(月)
開催時間 10:00~12:00



今話題の韓国の家庭料理を、どなたでも楽しく学べます。レポートリー増やしにぜひ受講お待ちいたしております。但し限定先着5名です。当日作ったものは、一部お持ち帰りいただきます。

- 対象:一般 ■定員:5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

16 ガラスを溶かしてマドラーを作ろう!!

開催日 10月21日(月)・10月28日(月)
開催時間 10:00~10:40または11:00~11:40



ガラス棒を溶かして、ハートやツイスト等オリジナルのマドラーを作ります。

- 対象:小学3年生以上 ■定員:2名
- 材料費:1,000円(ガラス棒、ガスバーナー)
- 持ち物:なし

会場 とんぼ玉と民芸和紙(有)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

17 探してみましよう! あなたの満喫する秋!!

開催日 10月16日(水)・11月20日(水)
開催時間 14:00~15:00



タブレットを使って、様々な秋を調べてみませんか?「読書の秋」や「食欲の秋」などなど…。初心者の方大歓迎です。すんごく簡単ですよ!しよしいことねえがら、ごさってください。

- 対象:年齢、性別問わず
- 定員:5名または2組
- 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/10:00~12:00
●住所/米沢市春日1-3-31 定休日/無休

18 “ひめトレ”エクササイズで骨盤を整える

開催日 10月25日(金)・27日(日)
11月8日(金)・15日(金)



※開催日程・診察時間内に 予約制
お腹ポッコリ、骨盤の悩み、尿もれ。そんな悩みは骨盤の内から解消。骨盤底筋エクササイズで美骨盤・美お腹を作りましょう。

- 対象:一般 ■定員:1~2名
- 材料費:500円
- 持ち物:動きやすい服装

会場 みつば整骨・治療院

TEL 0238-22-5182 受付時間/9:00~13:00
15:00~19:00
●住所/米沢市春日1-4-30 レアルD1F 定休日/水曜日・日曜日午後

19 美しいからだ姿勢のためのストレッチポール®

開催日 10月24日(木)
11月4日(月)・14日(木)・17日(日)
開催時間 ※開催日程・診察時間内に 予約制



「自分のカラダは自分で守る」をコンセプトにアスリート・芸能人に人気のツールでゆがみを強制し、美しい姿勢に!肩こり腰痛にも◎

- 対象:一般 ■定員:1~2名または1組
- 材料費:500円
- 持ち物:動きやすい服装

会場 みつば整骨・治療院

TEL 0238-22-5182 受付時間/9:00~13:00
15:00~19:00
●住所/米沢市春日1-4-30 レアルD1F 定休日/水曜日・日曜日午後

20 一言でいえば、超うるおいの秋

開催日 11月12日(火)~15日(金)
開催時間 15:00~16:30



あなたのお肌にもしみこみます!美容部員だけが知っているマル秘の潤いテクニックをご伝授いたします。大好評の「肌力診断」もいたします。

- 対象:女性限定(全年齢)
- 定員:2名 ■材料費:なし
- 持ち物:ハンドタオル2枚

会場 (有)ハヤシ薬局

講師:認定トワニスト 門間
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
★毎回好評です。お早めに!

21 レンジで簡単、美味しく下ごしらえ

開催日 11月5日(火)・6日(水)
開催時間 10:00~11:00



毎日のお料理を短時間で美味しくするために、電子レンジを活用した下ごしらえを実演し、レンジを使うメリットを紹介。

- 対象:一般 ■定員:6名
- 材料費:無料
- 持ち物:特になし

会場 エルム アベ

TEL 0238-23-0423 受付時間/9:00~17:00
●住所/米沢市本町1-3-41 定休日/日曜日・祝日

22 前回受講できなかった方待たせました包丁を研いでみよう

開催日 ①②10月14日(月)・③15日(火)・16日(水)
開催時間 ①13:30~14:30/②15:30~16:30
③19:30~20:30



包丁の研ぎ方
包丁の選び方

- 対象:一般
- 定員:2名
- 材料費:なし
- 持ち物:包丁(一丁)・タオル

会場 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/1月1日

23 家庭でも楽しめるセンスアップワイン講座

開催日 ①10月17日(木)・②23日(水)・③11月7日(木)・④13日(水)
開催時間 19:00~20:30 (1回のみ受講OK)



①[入門コース]基本的な味わいのタイプ別に試飲とチーズ試食
②[センスアップコース]家庭でも十分にワインを楽しめる小ワザやマナーを含めてのワインの試飲とチーズ試食。むずかしいウインクではなくワインの魅力を解りやすく説明していきます。

ワインの試飲があるので、お車の御来店はご遠慮ください。

- 対象:20歳以上 ■定員:10名
- 材料費:2,000円(試飲ワイン、試食チーズ他)
- 持ち物:筆記用具

会場 GRAND BAR (グラン パー)/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3-9-51 定休日/毎週日曜日
※前日まで申込み下さい。なお定員になりしだいメ切り。

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 女優ももう加圧トレー
開催日 ①6月4日(月)・11日(日)
②6月7日(木)・14日(月)
③6月17日(日)

※講座の写真はイメージです。

24 スポーツアスリート集まれ！ キネシオテープ

開催日 ①10月16日(水)
②10月27日(日)・11月10日(日)
開催時間 ①18:30～19:30 / ②14:00～15:00



スポーツの現場で一般的になりつつあるテープ療法。筋肉や血流、リンパの流れをサポートし、様々な症状の改善や予防に基礎や貼り方を学んで使ってみましょう。

■対象：一般
■定員：1～5名または3組
■材料費：500円 ■持ち物：ハサミ

会場 みつば整骨・治療院

TEL 0238-22-5182 受付時間/9:00～13:00
●住所/米沢市春日1-4-30 15:00～19:00
レアルD1F 定休日/水曜日・日曜日午後

27 自分でできる 若返りマッサージ

開催日 10月23日(水)
開催時間 10:30～12:00 / 13:30～15:00
15:30～17:00



「マッサージってどうするの?」の悩みに美容スタッフが簡単マッサージを伝授。マッサージのあとは5歳若返るアイメイクの秘訣をお教えします。

■対象：女性(18歳以上) ■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

30 ほんもの?にせもの? 見分け方講座

開催日 10月12日(土)・14日(月)・27日(日)
28日(月)・29日(火)
開催時間 11:00～12:00



金とプラチナを中心に、実際にルーベや資料を使い、見比べてみます。又、鑑別してもらいたいものがあればお持ちください。

■対象：一般 ■定員：3名
■材料費：無料
■持ち物：鑑別してもらいたいもの

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/9:00～19:00
●住所/米沢市中央3-8-35 定休日/水曜日

33 生理痛です! 今日は休みます。

開催日 10月9日(水)・17日(木)・25日(金)
開催時間 14:00～15:00



信じられますか?生理痛は無いのが普通。事実!痛みは体からのSOSだった!女のお子さんをお持ちの方や実際痛む方、生理が楽になる実践的な講座です。

■対象：女性限定(全年齢)
■定員：3名 ■材料費：なし
■持ち物：筆記用具、ノート、手鏡

会場 (有)ハヤシ薬局

講師：国際中医専門員 林 宗太郎
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

25 一発着付教室おでかけもの ランチに行きましょう。

開催日 10月20日(日)・27日(日)
11月3日(日)・10日(日)
開催時間 10:00～13:00



着物を着てランチに出かけます。着物でのマナーや、立ち居振る舞いも覚えられます。

■対象：女性 ■定員：3名
■材料費：1,000円(ランチ代)
■持ち物：着物、帯、(普段着)
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
※開催日以外の受講はご相談下さい

28 意外と身近な 『はりきゅう治療』

開催日 ①10月5日(土)・②15日(火)・③26日(土)
④11月10日(日)・⑤16日(土)
開催時間 ①15:00～16:00 / ②11:00～12:00



あまり馴染みの少ない鍼灸治療についてどういう症状に鍼灸治療は効くのか、どういう時に鍼灸治療をすればいいのか。

■対象：一般 ■定員：4名
■材料費：無料 ■特になし

会場 はりきゅう整骨院 助太刀

TEL 0238-40-1481 受付時間/9:00～20:00
●住所/米沢市金池1-2-10 定休日/水曜日・祝日
アーバンシティ1Fテナント

31 「新そば」に合う地酒さがし ～お好みのお酒を見つけてみませんか～

開催日 11月13日(水)
開催時間 18:00～20:00



新そばの季節、当店で育てた「新そば」と、地元酒造の酒づくりについて学びます。数種の試飲をしながら、新そばにあったお好みのお酒を探してみたい方がいますか。

■対象：成人の方
■定員：8名または2組
■材料費：2,000円 ■持ち物：なし

会場 そばや 伝右工門

TEL 0238-22-7804 受付時間/11:00～15:00
17:00～19:00
●米沢市相生町2-74 定休日/月曜日

34 日本茶の 美味しい淹れ方と楽しみ方

開催日 10月8日(火)・22日(火)
開催時間 15:00～16:30



お茶の
おいしい淹れ方と
楽しみ方

■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/無休

26 あなたも筆文字美人

開催日 10月21日(月)・10月28日(月)
開催時間 13:30～15:00



美しい文章とハガキや封筒の宛名をうまく書くコツ。

■対象：一般 ■定員：3名
■材料費：1,000円(筆ペン、手本等)
■持ち物：不要

会場 とんぼ玉と民芸和紙(有)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

29 初めてのスマホ・タブレット (初心者向け講座)

開催日 [A]スマホコース/10月8日(火)・11月12日(火)
[B]タブレットコース/10月25日(金)・11月19日(火)
開催時間 10:30～12:00



[A]はiPhone、[B]はiPadを使って、スマホやタブレットの楽しさ、便利さを体験していただきます。おいしいお茶とケーキをご用意しております。

■対象：どなたでも ■定員：4名
■材料費：無料 ■持ち物：特になし

会場 auショップ米沢

TEL 0800-7002122 受付時間/10:00～19:00
●住所/米沢市門東町2-5-6 定休日/無休

32 開眼！米・味噌・醤油は 最高の健康食だった

開催日 10月11日(金)19日(土)・24日(木)・31日(木)
11月7日(木)・14日(木)
開催時間 15:00～15:45



バランスよく食べるって実はカンタン!「コレなら私でも出来る!」と好評の【食べる健康法】をお伝えいたします。自分で体を守りたい方必見の講座です。

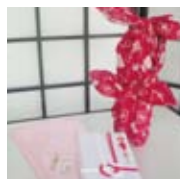
■対象：老若男女・全年齢OK
■定員：2～3名 ■材料費：なし
わかりやすく楽しい講座です!

会場 健康広場ハヤシ

ナビゲーター：佐藤令子、近野ともえ、安部静香・加来孝弘
TEL 0238-23-3960 受付時間/9:00～20:00
●住所/米沢市駅前3-5-10 定休日/無休
ヨークベニマル米沢店內

35 織元の知恵袋 聞きたかった風呂敷あれこれ編

開催日 10月23日(水)・24日(木)・25日(金)
開催時間 10:00～11:30



すぐに役立つため知識満載で御風呂敷の達人に!!嬉しいプレゼント付き。米沢織正絹風呂敷から手頃な市販の風呂敷まで豊富な品揃え。名入れも出来ます。

■対象：一般 ■定員：5名
■材料費：500円 ■持ち物：特になし

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

36 リクエストにお答えして とろべこ汁

開催日 10月6日(日)・20日(日)・11月17日(日)
開催時間 15:00～17:00



- ・とろべこ汁
- ・生さんま刺身
- ・他

■対象:一般 ■定員:4名
■材料費:1,500円
■持ち物:包丁・エプロン

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

37 寒～い！ 冷え性さんのための養生塾

開催日 10月30日(水)・11月7日(木)・15日(金)
開催時間 14:00～15:00



あなたの体温は冬山遭難と同じ！？
納得。胃を冷やすとダメな理由。
体の外に「熱のバリア」を作ろう。
コレが生姜を超えたホットアイテム。

■対象:女性限定(全年齢)
■定員:3名 ■材料費:なし
■持ち物:筆記用具、ノート、手鏡

会場 (有)ハヤシ薬局

講師:国際中医専門員 林 宗太郎
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

38 コーヒー片手に お似合いコーディネート術

開催日 10月23日(水)・24日(木)・25日(金)
開催時間 10:30～11:30



いつでも同じような服ばかり買っちゃうの。本当に似合うのはどんな服？たまにはイメチェンしてみたい。コーヒー片手に気軽に話ししながら、お似合いのファッションをみつけましょう。

■対象:女性 ■定員:2名
■材料費:なし
■持ち物:なし

会場 ファッションハウスたかぎ

TEL 0238-22-9000 受付時間/10:30～18:30
●住所/米沢市鍛冶町4578 定休日/火曜日

39 自分の眉で 悩んでいませんか？

開催日 月曜(定休日)以外
開催時間 いつでも



眉がうまく描けない、似合う形が解らない、カットができない。そんなお困りの方、あなたにピッタリの眉のスタイリング教えます！(当日眉カット無料)

■対象:女性 ■定員:3名
■材料費:300円(メイク品代として)
■持ち物:お持ちの眉ペンシル(あれば)

会場 おしゃれの店 丸正

TEL 0238-23-4559 受付時間/9:30～18:30
●住所/米沢市中央1-14-17 定休日/月曜日

40 フェイスブックって何？ツイッターって何？ ソーシャルコミュニケーションツール

開催日 ①10月7日(月)・②8日(火)・9日(水)・10日(木)
開催時間 ①10:30～11:30 / ②13:30～14:30



最近よく耳にするツイッターやフェイスブックって一体なんなんだろう？そんなお話を聞いたり見たりして、ソーシャルコミュニケーションを知っていただけます。また、既に知っている方には、講座修了後に便利な使い方や楽しみ方をお教えいたします。一般の方にも企業広報の方にもおすすめのゼミです。

■対象:一般 ■定員:4名
■材料費:無料 ■持ち物:特になし

会場 HanaCinema(ハナシネマ)

TEL 0238-22-4000 受付時間/10:00～19:00
●住所/米沢市花沢219-1 2F 定休日/日曜日

41 フライパンでお手軽クッキング

開催日 10月9日(水)・24日(木)・11月14日(木)
開催時間 15:00～16:30



- ・さんま蒲焼き
- ・生鮭のちゃんちゃ焼
- ・他

■対象:一般 ■定員:3名
■材料費:1,000円
■持ち物:包丁・エプロン

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

42 タブレットに触れてみよう！

開催日 10月15日(火)
開催時間 10:00～11:00



画面をタッチするだけでインターネットができたり、動画を見たり。おすすめアプリ(テレビ電話、地図、レシビ、チラシなど)も紹介いたします。

■対象:一般 ■定員:5～10名
■材料費:無料
■持ち物:なし

会場 NCV (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

43 織元の知恵袋 大好評！帯・きものリフォーム活用編

開催日 11月8日(金)・9日(土)・15日(金)・16日(土)
開催時間 10:00～11:30



帯からバッグが大人気!!
袖を通さなくなったきもの・帯を実際にお持ちください。手直しやリフォーム活用方法を診断してアドバイス。思い出を新しい形で楽しめませう。

■対象:一般 ■定員:3名
■材料費:なし
■持ち物:診断したい帯・きもの
おりえんとかん

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

44 無線(WiFi)で 自宅のネットを快適に！

開催日 10月12日(土)
開催時間 10:00～11:00



パソコンを無線で使いたい！スマホを自宅の高速ネットワークにつないで快適に使いたい！という方。是非体験して下さい！

■対象:一般 ■定員:5～10名
■材料費:無料
■持ち物:なし

会場 NCV (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

45 お茶会に行ってみよう！ 今さら聞けない初歩の初歩

開催日 10月10日(木)・24日(木)・11月14日(木)
開催時間 19:00～20:30



お茶会に行きたいけれど、不安…。こんなことも知らないなんて…。でも大丈夫！初歩の初歩からご指導します。11月24日(日)のお茶会に行ってみましょう。

■対象:初心者 ※正座できなくてもOKです。
■定員:5名 ■材料費:500円(お茶・お菓子代他)
■持ち物:白いソックスまたは足袋
あれば扇子

会場 (有)茨城屋茶店

TEL 090-9638-9522 受付時間/10:00～18:00
●住所/米沢市中央3-10-10 定休日/日曜日

46 秋・年末年始の旅をお得に!! パック活用術

開催日 10月22日(火)・23日(水)
開催時間 11:00～12:00



内容も料金も充実・満足したい。しっかり者の貴方に、得する裏ワザをアドバイスします！

■対象:一般
■定員:3名
■材料費:無料
■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・祝日

47 甲午に願いをこめて 楽しいお正月飾りづくり

開催日 10月16日(水)・30日(水)
11月6日(水)・20日(水)
開催時間 15:00～



来年の干支 甲午、大いなる隆盛への祈りを託して、1本の水引と1枚の和紙を使って正月飾りを楽しく仕上げさせていただきます。卓上型、サイズ25×30×15cm(調整可)

■対象:一般 ■定員:4名
■材料費:1,500円 ■持ち物:はさみ、のり

会場 高山紙店

TEL 0238-23-0262 受付時間/11:00～17:00
●住所/米沢市門東町3-1-45 定休日/無休

48 今話題の リゾートウェディングって？

開催日 **10月26日(土)・11月9日(土)**
開催時間 **11:00 ~ 12:00**



大切な人への想いをゆっくりと伝えられる結婚式。挙式・家族旅行・お披露目をひとつに。結婚式の新しいカタチです。

- 対象:一般
- 定員:1組
- 材料費:無料
- 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・祝日

49 ドキドキ・わくわく！ ハロウィーン・ナイト

開催日 **10月31日(木)**
開催時間 **18:30~20:00**



ホラー大好きベンが、英語を交えながらアメリカの都市伝説と、ハロウィーンについて紹介します。この機会にアメリカのハロウィーンを体験してみませんか？

- 対象:一般 ■定員:10名
- 材料費:無料
- 持ち物:ハロウィーン気分を盛り上げたい方は、コスチューム着用でどうぞ。

会場 **米沢市国際交流協会**

(講師:米沢市国際交流員 ベンジャミン・ゲッセル)
TEL **0238-33-9146** 受付時間/10:00~17:00
●住所/米沢市門東町3-1-47 SHRビル 定休日/月曜日

50 やまがたフラワーフェスティバル2013 フラワーアート花育教室

開催日 **10月20日(日)**
開催時間 **9:30~11:00**



花を使ったカラフルなアートを制作します。参加者みんなで楽しいアートを作り上げてみませんか？

- 対象:小学生、幼児
- 定員:30名(親子15組程度)
- 材料費:無料
- 持ち物:汚れてもいい服装でご参加ください。

会場 **アクティー米沢(フラワーフェスティバル開催中)**

TEL **0238-26-6051** 受付時間/8:30~17:15
山形県置賜総合支庁 (平日のみ)
農業振興課生産流通担当まで ●住所/米沢市金池7-1-50