

1 ホットヨガで心と体を整えるヨガクラス

開催日 **11月10日(月)・11月17日(月)**
11月18日(火)・11月25日(火) ※全4回中2回まで受講可

開催時間 **14:00～15:00**



月曜は心身を整える「ゆったりヨガ」、火曜は疲労や冷えを改善する「内臓マッサージヨガ」をやりましょう。ご自身の希望に合わせてご参加ください。

■対象:一般 ■定員:5名または3組

■材料費:300円(ヨガマットレンタルされる方)

■持ち物:大きめのバスタオル、汗ふきタオル、水分、動きやすい服装(半そで推奨)、着がえなど

会場 **ホットヨガ&メディカルフィットネス ジル米沢**(講師:今野 せつ子先生・茂出木 智子先生)

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

2 「味覚」でダイエット

開催日 **11月30日(日)・12月5日(金)**

開催時間 **14:00～15:30**



ダイエットとは、もともと「食事療法」や「健康的な食事」を意味する言葉です。それを踏まえ今回は「味覚」と「栄養」のハナシと体験を含め簡単に取り入れられる味覚変容ダイエット食事法を学びます。

■対象：一般 ■材料費：1,500円
■定員：6名 ■持ち物：タオル、ウェットティッシュ

会場 **みつば治療院・整骨院**

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

3

秋色からクリスマスへ 季節を彩るフラワーアレンジメント

開催日 **11月6日(木)・11月20日(木)**
12月4日(木)・12月11日(木)

開催時間 **10:30～11:30**



季節の花でフラワーアレンジメントを体験してみませんか。初心者の方も安心してご参加いただけます。季節の移り変わりを感じながら、豊かな趣味の時間を過ごしませんか？作品はお持ち帰りいただけます。

■対象：一般 ■定員：10名

■材料費：3,000円

■持ち物：ハサミ、花器(15cm×10cmくらいの物で)おまかせ

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／9:00～18:00

●所在地／米沢市金池8-4-10

定休日／月曜日

4

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 **11月10日(月)**開催時間 **10:00~12:30**

今回の講座は韓国の冠婚葬祭に欠かせない牛肉と大根のピリ辛スープ「ソゴギムグッ」をメインに物価高騰の中、値段のお手ごろな野菜を選んで手作り白キムチ、チヂミなど、お持ち帰り付きで開催いたします。楽しい人気講座です。お友達お誘いの上、お早目にお申し込みください。

■対象：料理のレパートリーを増やしたい方ならどなたでも

■定員：6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**（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）

5

新しい味の発見!!

地酒の飲み比べをしよう!!

開催日 11月15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! ②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 酒は金内味じまん 金内酒店

TEL 0238-23-1192

受付時間/ 8:30~19:00

※お酒の試飲があるので、
お車でのご来場は
ご遠慮ください。

●所在地/ 米沢市駅前3-4-2

定休日/ 火曜日・日曜日

6

旬の魚をひと工夫！ 魚屋の絶品サンマ料理

開催日 **11月24日(月)・11月30日(日)**

開催時間 **15:30～**



魚屋ならではのアイデアと工夫を伝授！身近な家庭料理から本格メニューまで美味しい調理のコツを学んでレパートリーを増やしましょう。作った料理はお持ち帰りOK！その日の夕食にぜひ食卓へどうぞ！

■対象：一般 ■材料費：1,500円
■定員：2名 ■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**

受付開始日／11月6日(木)

受付時間／10:00～19:00

定休日／土曜日・日曜日・祝日

●所在地／米沢市中央7-6-13

7

おうちでできるセルフエステ 簡単ステップとコツをお伝えします

開催日

期間中希望の日時ご相談ください**①10:30～11:30 ②15:00～16:00****③16:30～17:30**

「自宅でどんなケアをしたら良い？」の悩みに日々のお手入れ、マッサージ、マスクの効果的な使い方など、プロの視点からあなたに合ったスキンケアをレッスンします。小さな悩みも安心して話せる、あなただけの個別レッスンです。日ごろの疑問もスッキリ解消しましょう。

■対象：一般女性**■材料費：1,000円****■定員：1名****■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

●所在地／米沢市金池1-5-22

定休日／日曜日・祝日

8

トラブル爪・高齢者の爪切りのコツ！

開催日 **11月24日(月)**開催時間 **11:00～**

爪の変色や巻き爪。そんな爪の悩みにお困りの高齢者のご家族や介護者の方、コツを聞いてみませんか？ご家庭で役立つ爪切りの実践的なテクニックをわかりやすくご紹介します。

これで毎回の爪切りをぐっとラクにしましょう！

■対象：一般 ■材料費：500円
■定員：2名 ■持ち物：ハンドタオル

会場 **ネイルスクール・ネイルサロン BRUSH**TEL **070-2648-4558** 受付時間／9:30～12:30

●所在地／米沢市舘山1-1-105 定休日／不定休

9

ソラフラワー 手作り体験講座

開催日 **11月8日(土)・11月24日(月)**
12月6日(土)・12月13日(土)

開催時間 **13:30～15:00**



タイに生息する植物、ソラの木のシートから、お花を作ります。新しいお花をぜひご体験ください。
暮らしに彩りをプラスする、自分だけの癒やしの時間を見つけましょう。

■対象:一般 ■定員:4名

■材料費:1,000円

■持ち物:完成したお花を入れる袋(持ち帰り用)

会場 **フラワーサロンー花*IKKA**

TEL **090-3366-7159**

受付時間／9:00～18:00

●所在地／米沢市春日5-2-62-2

定休日／不定休

10

初めての方大歓迎！

カリンバで「ふるさと」を弾こう♪

開催日

①11月11日(火)・11月12日(水) | ②11月19日(水)
11月17日(月)・11月19日(水)

開催時間

①10:00～11:00 | ②18:00～19:00



アフリカ発祥の楽器カリンバで童謡「ふるさと」の弾き方をご指導いたします。単音のメロディーだけでなく、アンサンブルや伴奏付きの演奏まで楽しめます。ぜひお気軽にご参加ください！

■対象：一般 ■材料費：200円
■定員：2名 ■持ち物：なし

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

11

開運招福午

令和8年のえと 午を折紙で作しましょう

開催日 11月25日(火)・11月26日(水)・11月27日(木)
12月1日(月)・12月2日(火)

開催時間 9:30～11:30



和紙の折紙で令和8年のえとの午を作り、開運招福を願って飾りましょう。新年の準備にふさわしい、ご自宅を彩る縁起の良い手作りえと飾りです。美しい和紙の風合いを活かし、時間を忘れて集中できるひとときをお楽しみください。

■対象：一般 ■材料費：660円
■定員：2名 ■持ち物：ボンド、定規、ハサミ

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

12

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**

※予約のときに
受講の日時を相談



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。※お一人様1回でお願いします。
※Windowsに限ります。

- 対象：ノートパソコンを持参できる方
- 定員：1名または2名1組 ■材料費：無料
- 持ち物：ノートパソコン、筆記用具

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

13 スマホ教室：AIを使ってみよう(1回60分)

開催日 **11月7日(金)・11月19日(水)・11月26日(水)**
12月3日(水)・12月17日(水)

開催時間 **13:00～14:00**



AIって聞いた事あるけれど、よく分からない…。そんな方にも分かりやすくAIの使い方をお伝えします。日常の様々な場面でAIを使う機会が増えていきますので、是非お試しください。

■対象：一般 ■定員：6名
■材料費：無料 ■持ち物：スマートフォン、筆記用具

会場 **ドコモショップ 米沢東パーク店**

TEL **0238-21-6868**

受付時間／10:00～19:00

●所在地／米沢市花沢480-1

定休日／第2火曜日

14 3回+1回で覚える着付 初級編

開催日 ①11月22日(土)・11月29日(土)・12月6日(土)

②12月13日(土) 最終回ジャズライブ 2,000円

開催時間 ①19:00～21:00 ②18:30～



一人で着れるようになります。前結びなので手軽に覚えられます。事前に打ち合わせあります。3回の講座で習得し、最終回(12月13日)は着物でジャズライブへ出かけましょう!

- 対象:女性 半巾帯を中心に
- 定員:3名 ■材料費:無料
- 持ち物:着物、襦袢、帯、小物等

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

15 3回+1回で覚える着付 中級編

開催日 ①11月20日(木)・11月27日(木)・12月4日(木)

②12月13日(土) 最終回ジャズライブ 2,000円

開催時間 ①19:00～21:00 ②18:30～



前で結んで、後に回す前結びです。より早く、より美しく出来るようになります。3回の講座で習得し、最終回(12月13日)は着物でジャズライブへ出かけましょう!

■対象:女性 着物がたためる方

■定員:3名 ■材料費:無料

■持ち物:着物、襦袢、帯、小物等

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

16 IHヒーターの知って得する裏ワザ教室

開催日 **11月21日(金)・12月11日(木)**

開催時間 **10:30～12:30**



オレンジ色の看板が目印です♪



IHクッキングヒーターも日々進化しています！最新のパナソニックIHで、簡単なお料理体験をしませんか。初めての方大歓迎です！実際に触れて実感できる使用感や、ご自宅の家電のお悩み、気になる製品の疑問など、お気軽にお話ししましょう！

■対象：一般(初めての方優先)
■定員：5名

■材料費：1,000円
■持ち物：エプロン

会場 **パナソニック リビングプラザ米沢**

TEL **0238-26-7430**

受付時間／10:00～17:00

●所在地／米沢市金池8-3-13

定休日／月曜日・日曜日・祝日

17 真綿ひざ掛け作成

開催日 **11月21日(金)** **随時募集中!**

開催時間 **14:00~16:00**



真綿の肌ひざ掛けを一緒に作りましょう。軽くて暖かい天然素材のぬくもりを実感してください。当日は、肌ひざ掛けを作りながら、寝具のプロが快適な眠りのためのヒントなどをお教えします!

■対象:一般 ■材料費:3,300円
■定員:10名 ■持ち物:なし

会場 **井上ふとん店**

TEL **0238-38-3409**

受付時間/10:00~18:00

●所在地/米沢市泉町2-2-1

定休日/水曜日

18

今さら聞けない
仏事マナー講座

開催日 11月24日(月)・12月6日(土)

開催時間 13:00～15:00



お線香の立てる本数は?お焼香は何回?お香典はいくらぐらい?など、わからないことが多いですね。そんなお悩みを解決いたします。納棺体験も実施いたしますので、ご興味ある方、ご参加ください。

■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、お数珠

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 (有)源兵衛堂 まで 受付時間 / 9:00～18:00

●所在地 / 米沢市大町4-4-33

定休日 / 不定休