

1 腸活ヨガ(ホットヨガ)

開催日 **6月9日(火)・6月23日(火)**
7月7日(火)・7月21日(火)

※1人1~2回までの申し込み

開催時間 **14:00~15:00**



室温35℃~38℃、湿度50%~60%の中で行うホットヨガ。ヨガ、セルフマッサージで腸を活性化させ、体の内・外両面からキレイを目指すクラスです。

- 対象:16歳以上 ■定員:5名
- 材料費:ヨガマットレンタル300円(持参の方はなし)
- 持ち物:水分、大きめのバスタオル、汗ふきタオル、着がえ、ヨガマットあれば

会場 **ホットヨガ&メディカルフィットネス GILL米沢(講師:小関 玲菜先生)**

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 本当においしいペアリングはこれ!

開催日 **6月10日(水)・6月24日(水)・7月8日(水)**

開催時間 **19:00~20:30**



ワイン・日本酒と一緒に食べる食事・おつまみが、いつもよりおいしくなるためのワンポイント講座、チーズやおつまみと一緒に、ワイン・日本酒を試飲して体験してみませんか?

■対象:20歳以上

■定員:6名 ■材料費:2,500円

■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**

グッディショップカネコまで

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

※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。

3

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 **6月15日(月)**開催時間 **10:00~12:30**

今回の講座のメインは、おいしいユッケジャンスープ！他にも、大根とじゃがいものチヂミ、お持ち帰りできる万能手作りキムチの素など、味見つきで開催します。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)

4

新しい味の発見!!

地酒の飲み比べをしよう!!

開催日 **6月20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

5

旬のお魚が大変身！ 手づくりは美味しいね

開催日 **6月27日(土)・6月28日(日)**

開催時間 **15:30～17:30**



カツオの漬け、アジのハンバーグを作りましょう。
魚屋ならではのアイデアと工夫を伝授します！美味しい料理のコツを学んでレパートリーを増やしてみませんか？作った料理はその日の夕食にぜひ食卓へどうぞ！

■対象：一般 ■材料費：2,000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／6月4日(木)から
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

6

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 期間中希望の日時をご相談ください

- 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、マスクの使い方など、あなたに合ったスキンケアをプロがレッスンします。

- 対象：一般女性 ■定員：1名
- 材料費：1,200円(税込) 化粧品(マスク含)使用料
- 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

●所在地／米沢市金池1-5-22

定休日／日曜日・祝日

7

床屋が教える！

第一印象が変わる清潔感の整え方講座

開催日 **6月10日(水)・6月20日(土)・6月25日(木)**
7月5日(日)

開催時間 **15:00～16:00**



自分に合ったセットの仕方や眉の作り方をお伝えします。さらに、ハンドリフレによるセルフケア方法もご紹介します。資格を持ったプロが、外見と内面の両方を“整えるコツ”をお伝えいたします。外見だけでなく、内側からも整えて、清潔感のある印象を目指しませんか？

- 対象：一般
- 定員：4名または2組
- 材料費：無料 ■持ち物：なし

会場 『(untitled)』

TEL **070-9440-6336**

受付時間／10:00～12:00、14:00～22:00

●所在地／米沢市笹野6369

定休日／不定休

8

絵が描けなくても大丈夫！
ねこ柄マグカップを作ろう！開催日 ①6月8日(月)・6月9日(火)
②6月15日(月)・6月16日(火)

開催時間 ①11:00～12:00 ②14:00～15:00



50種類以上ある転写シールからお好きなねこ柄を選んで陶器のマグカップに簡単に絵付けが出来ます！使うたびに気分がほっと和むような1品を作りましょう。箱付きなので、プレゼントにもオススメです。

■対象:どなたでも

■定員:2名

■材料費:1,100円 ■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

9 さわやかな季節を彩るフラワーアレンジメント

- 開催日 ①6月11日(木)・①6月26日(金)・②6月28日(日)
①7月9日(木)・①7月16日(木)
- 開催時間 ①10:30~11:30・②14:00~15:00



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。さわやかな季節を彩る作品を作りましょう。作品はそのままお持ち帰りいただけます。

■対象:一般 ■定員:10名

■材料費:3,500円

■持ち物:花器(W15cm×H10cmくらいの物でおまかせ)、ハサミ

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/10:00~18:00

●所在地/米沢市金池8-4-10

定休日/月曜日

10

紙でつくるステンドグラス ローズウィンドウ制作

開催日 **6月12日(金)・7月10日(金)**

開催時間 **10:00~12:00**



カフェイベント【こさえるFest】の日に、紙で作るステンドグラス「ローズウィンドウ」制作、色と光を楽しむアートと一緒に【こさえて】みませんか？ ゆったりとした趣味の時間を過ごしましょう。

- 対象:一般
- 定員:4名
- 材料費:1,300円
- 持ち物:メガネ

会場 **Lumierosa(ルミエローザ) cafe**

TEL **090-1373-7963**

受付時間/10:00~17:30

●所在地/米沢市春日1-7-52 BLUE VASE 定休日/土曜日・日曜日

11

夏の香りのガーランド(紐状の装飾品)

開催日 **6月27日(土)・7月4日(土)**

開催時間 **10:00~11:50**



香りの良いハーブや常緑樹等をワイヤリングし紐状に繋ぎ合わせリボンで仕上げます。フレッシュな香りとドライフラワーの風合いを楽しめます。爽やかな香りとともに、季節を感じる癒しの時間を過ごしませんか？

■対象:一般

■定員:6名または3組

■材料費:2,400円 ユーカリ・ローズマリー・ラベンダーなど

■持ち物:花切りバサミ、ペンチ (ワイヤーカットの為)

会場 **株式会社 井上自動車 花と香りクラブ**

TEL **0238-23-7539**

受付時間/9:00~17:30

●所在地/米沢市花沢町2834-1 定休日/日曜日・祝日・第2土曜日

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 AIを使ってみよう (Google Gemini)

開催日 ①6月10日(水)・②6月24日(水)

①7月8日(水)・②7月15日(水)

開催時間 ①13:00~14:00、②15:00~16:00



Googleの生成AIサービス「Gemini」を使ってみましょう! 「AIって難しい」イメージもやってみると意外と簡単で、受講された方からご好評をいただいております。チャレンジしたい方、お待ちしております。

■対象:どなたでも

■材料費:無料 ■定員:6名

■持ち物:ご自身のスマートフォン、筆記用具、身分証明書

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 浴衣くらいは、自分で着たい。

開催日 **6月13日(土)・6月20日(土)・6月27日(土)**

開催時間 **19:00～21:00**



夏の前に浴衣を着れる様になりたい方向けの講座です。事前に打ち合わせがあります。夏祭りや花火大会に向けて、自信を持ってお出かけできるようになります。

- 対象:女性
- 定員:3名
- 材料費:無料
- 持ち物:浴衣、帯(小物、下着等)

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

「葬活」

模擬葬儀式を体験してみませんか？

開催日 **6月14日(日)・7月12日(日)**

開催時間 **13:30～15:30**



なぜ、お葬式に不安を感じるのでしょうか？それはお葬式の知識が少ないからです。現在のお葬式事情をよく知ることと、お葬式の模擬体験で不安から安心に変えてみませんか？

- 対象：一般
- 定員：5名
- 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** / 米沢市万世町片子5379-29

TEL **0238-23-0304** (有)源兵衛堂 まで 受付時間 / 9:00～16:00

●所在地 / 米沢市大町4-4-33

定休日 / 不定休

16 3回で、あなたも着物美人

開催日 **6月25日(木)・7月9日(木)・7月16日(木)**

開催時間 **19:00~21:00**



3回の講座で習得し、1人で着物を着て、お出かけ出来るようになります。事前に打ち合わせがあります。着物でのお出かけが楽しみになる、実践的な内容の講座です。

- 対象:女性 着物をたためる人
- 定員:3名
- 材料費:無料
- 持ち物:着物、帯(小物、下着等)

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

17 真綿ひざ掛作成講座

開催日 **7月5日(日)**

開催時間 **14:00~16:00**



真綿のやさしい肌ざわりが心地よい、ひざ掛けを作ってみませんか。キットを購入していただき、説明に沿ってひとつひとつ丁寧に仕上げます。初めての方でも安心して取り組めるようやさしくサポートいたします。

■対象:どなたでも

■定員:10名 ■材料費:5,000円(真綿ひざ掛キット)

■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