

# 市民おしょうしなカレッジ

「こんな講座をやってみたい」と思う講座を市民が自由に企画し、運営しています。  
 講師も受講生も米沢市民！年間延5,000人が講座に参加しています。  
 あなたも、キラキラ輝く「新しい何か」を見つけてみませんか？

## 01 ふれあいの心理学

より良い人間関係を築くため、心に関する知識を学ぼう

回数	開催日時	内容	講師等
1	5月14日(火)	心の成り立ちについて、体系的に学べる心理学理論の基礎を10回で一つのくりとして学び合います。それは、心と身体・ことばの関わり方がキーワードであることから、人の考え方や行動、それに伴う感情の持ち方には原因と結果に理由があること等について理解・納得できるよう工夫された内容となっているからです。	堀川 満香子 氏
2	5月28日(火)		
3	6月11日(火)		
4	6月25日(火)		
5	7月9日(火)		
6	7月23日(火)		
7	8月6日(火)		
8	8月20日(火)		
9	9月3日(火)		
10	9月17日(火)		

- 対象者：成人一般 ●定員：9名 ●会場：中部コミュニティセンター ●参加費：5,500円 ●教材費：4,500円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：5月7日(火)

## 02 手話講座～入門～

無料体験会  
参加講座

回数	開催日時	内容	講師等
1	5月17日(金)	日本語と日本手話の違いについて学びます。自己紹介や手話でのコミュニケーションの取り方を考えながら学んでいきます。	小関 紀枝 氏 佐藤 信浩 氏 鈴木 義弘 氏 新藤 治 氏 星野 幸恵 氏 齋藤 京子 氏
2	5月24日(金)		
3	5月31日(金)		
4	6月7日(金)		
5	6月14日(金)		
6	6月21日(金)		
7	6月28日(金)		
8	7月5日(金)		
9	7月19日(金)		
10	7月26日(金)		

- 対象者：どなたでも ●定員：10名 ●会場：置賜総合文化センター ●参加費：10,000円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：5月9日(休)

## 03 手話講座～初級～

無料体験会  
参加講座

回数	開催日時	内容	講師等
1	8月2日(金)	自分の生活スタイルや、自分の好きなことを手話で表現してみましょう。	小関 紀枝 氏 佐藤 信浩 氏 鈴木 義弘 氏 新藤 治 氏 星野 幸恵 氏 齋藤 京子 氏
2	8月9日(金)		
3	8月23日(金)		
4	8月30日(金)		
5	9月6日(金)		
6	9月13日(金)		
7	9月20日(金)		
8	9月27日(金)		
9	10月4日(金)		
10	10月18日(金)		

- 対象者：どなたでも ●定員：10名 ●会場：置賜総合文化センター ●参加費：10,000円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：7月25日(休)

## 04 韓国語講座～基礎1～

韓国語で話そう

回数	開催日時	内容	講師等
1	5月7日(火)	韓国語初心者のための講座です ハングルの母音・子音や「アンニョンハセヨ」などの言葉を学びます	李 文姫 氏
2	5月14日(火)		
3	5月21日(火)		
4	5月28日(火)		

- 対象者：どなたでも ●定員：5名 ●会場：置賜総合文化センター ●参加費：6,000円  
●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：4月15日(月)

## 05 韓国語講座～基礎2～

韓国語で話そう

回数	開催日時	内容	講師等
1	6月4日(火)	韓国語で簡単な会話を学びましょう	李 文姫 氏
2	6月11日(火)		
3	6月18日(火)		
4	6月25日(火)		

- 対象者：どなたでも ●定員：5名 ●会場：置賜総合文化センター ●参加費：6,000円  
●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：5月20日(月)

## 06 おやこで英語遊び 1歳児

歌あり、踊りあり、絵本あり、ゲームや工作もあり、五感全体を使って、英語を楽しく体感します

回数	開催日時	内容	講師等
1	5月7日(火)	Foods, Colors, Animals, Numbers 毎回色んな要素をとりこみながら手遊びや親子遊び、歌、楽器、 絵本などで、楽しく英語に触れていきます	野々村 裕子 氏
2	5月21日(火)		
3	6月4日(火)		
4	6月18日(火)		
5	7月2日(火)		
6	7月16日(火)		
7	7月30日(火)		
8	8月20日(火)		
9	9月3日(火)		
10	9月17日(火)		

- 対象者：2017/4～2018/3生まれの1歳児親子 ●定員：20名(親子10組) ●会場：愛宕コミュニティセンター  
●参加費：3,600円 ●教材費：2,400円 ●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：4月22日(月)

## 07 おやこで英語遊び 2歳児

歌あり、踊りあり、絵本あり、ゲームや工作もあり、五感全体を使って、英語を楽しく体感します

回数	開催日時	内容	講師等
1	5月7日(火)	Foods, Colors, Animals, Numbers 毎回色んな要素をとりこみながら手遊びや親子遊び、歌、楽器、 絵本などで、楽しく英語に触れていきます	野々村 裕子 氏
2	5月21日(火)		
3	6月4日(火)		
4	6月18日(火)		
5	7月2日(火)		
6	7月16日(火)		
7	7月30日(火)		
8	8月20日(火)		
9	9月3日(火)		
10	9月17日(火)		

- 対象者：2016/4～2017/3生まれの2歳児親子 ●定員：20名(親子10組) ●会場：愛宕コミュニティセンター  
●参加費：3,600円 ●教材費：2,400円 ●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：4月22日(月)

無料体験会  
参加講座

## 08 はじめてのコーチング

苦手な人とのコミュニケーションもいつの間にかラクになるヒント

回数	開催日時	内容	講師等
1	4月24日(水)	人間関係がラクになる4つのヒント 人に好かれる3つのヒント いい関係ができる3つのヒント 人が気持ちよく動いてくれる3つのヒント モチベーションアップの3つのヒント コミュニケーションアップの3つのヒント	コーチ 渡部 一彦氏
2	5月15日(水)		
3	6月19日(水)		
4	7月17日(水)		
5	8月21日(水)		
6	9月18日(水)		

- 対象者：成人一般 ●定員：8名 ●会場：置賜総合文化センター ●参加費：6,000円 ●教材費：2,000円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：4月16日(火)

## 09 大人のためのプログラミング講座

お子さん・お孫さんが学ぶプログラミング、大人も一緒に学びましょう

回数	開催日時	内容	講師等
1	6月1日(土)	小学校の必修科目となるプログラミング お子さん・お孫さんが学ぶプログラミングを、スクラッチというソフトを使って楽しく学んでみましょう	松本 志郎氏 高橋 悟氏
2	6月15日(土)		
3	7月6日(土)		
4	7月20日(土)		

- 対象者：成人一般 ●定員：8名 ●会場：中部コミュニティセンター ●参加費：2,500円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：5月23日(休)

## 10 シニアのためのパソコン・スマホ講座

お茶を飲みながら楽しくパソコン・スマホを学びましょう

回数	開催日時	内容	講師等
1	6月24日(月)	シニア向けの講座です ゆっくりパソコン・スマホの「困った」「わからない」を解決していきましょう	松本 志郎氏
2	6月25日(火)		
3	6月28日(金)		

- 対象者：高齢者 ●定員：8名 ●会場：南部コミュニティセンター ●参加費：2,000円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：6月17日(月) ●備考：お手持ちのパソコンを持参のこと

## 11 歴史探訪講座

中国地方の歴史と東北諸藩事情を探る

回数	開催日時	内容	講師等
1	5月10日(金)	大分県・山口県・広島県・岡山県・島根県の中国地方の歴史を探る 青森県・秋田県・岩手県・宮城県・福島県の東北諸藩事情を探るほか、タイムリーな歴史の話題を取り上げていきます	歴史探訪家 米沢鷹山大学市民教授 竹田 昭弘氏
2	6月7日(金)		
3	7月5日(金)		
4	8月2日(金)		
5	9月6日(金)		
6	10月4日(金)		
7	11月8日(金)		
8	12月6日(金)		
9	1月10日(金)		
10	2月7日(金)		

- 対象者：どなたでも ●定員：10名 ●会場：置賜総合文化センター ●参加費：10,000円 ●教材費：5,000円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：4月25日(休)

**12 自分に似合う色を見つけよう!!**

似合う色で自分をもっと好きになろう♪

回数	開催日時		内容	講師等
1	5月11日(土)	9:30 ~ 11:30	自分の魅力を最大限に引き出す似合う色をみつけましょう	パーソナルカラーアナリスト 横山 望美 氏

- 対象者：成人女性 ●定員：5名 ●会場：置賜総合文化センター ●参加費：1,300円 ●教材費：200円  
●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：4月25日(木)

**13 指でくるくるパステルアート講座**

「わたしにもできた!」を一緒に楽しみましょう

回数	開催日時		内容	講師等
1	5月18日(土)	10:30 ~ 12:00	パステンシルを使って風船とハートの木を描こう	JWPAA認定 パステルアートインストラクター 佐々木 由美子 氏

- 対象者：どなたでも ●定員：5名 ●会場：置賜総合文化センター ●参加費：1,500円 ●教材費：500円  
●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：5月9日(木)

**14 パステルアートで「光の樹」を描こう**

はじめてでも簡単!心まで癒されます♪

回数	開催日時		内容	講師等
1	5月28日(火)	10:00 ~ 12:00	型紙を使って幻想的な「光の樹」を描きます	パステルアート教室ALMA 渡部 美幸 氏

- 対象者：成人女性 ●定員：6名 ●会場：置賜総合文化センター ●参加費：1,500円 ●教材費：1,000円  
●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：5月20日(月)

無料体験会  
参加講座**15 ひょうたんランプ作り講座**

簡単に誰でもできる! ひょうたんでランプを作ります

回数	開催日時		内容	講師等
1	6月12日(水)	18:30 ~ 21:00	ひょうたんに目打ちで穴を開け、ビーズを埋め込み、中にライトを灯します 光が溢れるランプシェードができあがります	ひょうたん工房でぽっこ 千葉 三朗 氏

- 対象者：成人一般 ●定員：16名 ●会場：南部コミュニティセンター ●参加費：1,000円 ●教材費：1,000円  
●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：5月30日(木)

**16 一から始める植物画(ボタニカルアート)**

回数	開催日時		内容	講師等
1	5月25日(土)	13:00	絵の具に慣れよう。花びらを描く	星 由美子 氏
2	6月8日(土)	~	葉が描ければ一人前?	
3	6月22日(土)	16:00	果物や植物を描こう	

- 対象者：成人一般 ●定員：10名 ●会場：中部コミュニティセンター ●参加費：4,300円 ●教材費：1,700円  
●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：5月13日(月)

## 17 やさしい「押し花アート」講座

押し花を使い、ステキな小物づくりを楽しみましょう!!

参加講座  
無料体験会

回数	開催日時	内容	講師等
1	5月16日(木) 14:00	マイ「コースター」を作しましょう	押し花インストラクター 佐藤 玲子 氏
2	5月30日(木) 14:00	「キャンディーポット」を作しましょう	
3	6月13日(木) 16:00	「ミニ額」を仕上げましょう	

- 対象者：どなたでも ●定員：8名 ●会場：中部コミュニティセンター
- 参加費：1,500円 ●教材費：3,000円 ●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：4月22日(月)

## 18 華道池坊いけ花

四季折々の草花を、池坊いけ花でいけてみませんか

参加講座  
無料体験会

回数	開催日時	内容	講師等
1	5月14日(火) 14:00	初夏の爽やかな風	金子 恵 氏
2	6月11日(火) 16:00	木々の緑が輝く <sup>こぼ</sup> 季	

- 対象者：成人一般 ●定員：6名 ●会場：中部コミュニティセンター
- 参加費：2,000円 ●教材費：3,000円 ●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：4月25日(休)

## 19 女性限定 美文字講座～初級編～

字を書くのが苦手なあなたへ～実用に役立てましょう～

回数	開催日時	内容	講師等
1	6月22日(土) 14:00	筆ペン(中字)を使い、書き方のコツを学ぶ	嵐田 悠香 氏
2	7月27日(土) 14:00	自分の住所と名前を練習する	
3	8月24日(土) 16:00	芳名帳やのし紙等に名前を書く	

- 対象者：成人女性 ●定員：9名 ●会場：置賜総合文化センター ●参加費：3,000円 ●教材費：2,000円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：6月13日(休)

## 20 はんなり着物女子

着物で女子力UP!自分で着れたら楽しさ広がるよ!

回数	開催日時	内容	講師等
1	5月9日(木) 19:00	着くすれない着物の着方	勅民族衣装文化普及協会 グランドマスター 菅野 恵子 氏
2	5月16日(木) 19:00	着付け・おしゃれな半巾帯結び	
3	5月23日(木) 21:30	着付け・楽々結ばないお太鼓	
4	5月30日(木) 21:30	粋な銀座結び	
5	6月6日(木) 21:30	一重太鼓・二重太鼓	

- 対象者：女性 ●定員：7名 ●会場：中部コミュニティセンター ●参加費：4,500円 ●教材費：500円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：4月25日(休) ●備考：着物一式持参のこと 貸出あり(要相談)

## 21 和楽器尺八で日本の音、音楽を学ぶ

よい趣味は自分だけでなく人をも楽しませて一生続けられます

回数	開催日時	内容	講師等
1	5月17日(金) 19:00	尺八の音が出るしくみ、尺八の取り扱い方(全員で尺八吹奏)	都山流尺八大師範 高橋 欽山 氏
2	5月24日(金) 19:00	良い音を出すためのブレスコントロール(尺八音符解説)	
3	5月31日(金) 21:00	尺八楽譜の見方と簡単な曲の演奏(春の小川、さくらさくら)	
4	6月7日(金) 21:00	簡単な技法で演奏(竹田の子守歌、五木の子守歌等)	
5	6月14日(金) 21:00	高度な技法で演奏(ポップス、現代尺八曲)	

- 対象者：どなたでも ●定員：6名 ●会場：中部コミュニティセンター ●参加費：4,500円 ●教材費：310円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：5月9日(休)
- 備考：講座期間中、尺八貸出有り 貸出、購入希望者は事前に申し出のこと

## 22 はじめてのオカリナ入門講座

楽器の経験がなくても大丈夫！音楽を楽しみましょう！

回数	開催日時	内容	講師等
1	5月20日(月)	楽譜が読めなくても大丈夫です 指使いのトレーニングと音出しから始めて、曲も演奏しましょう 素朴で透き通るような音色、オカリナに是非触れてみませんか？	ライリッシュオカリナ連盟 認定講師 鈴木 翠 氏
2	6月3日(月)		
3	6月17日(月)		
4	7月1日(月)		
5	7月22日(月)		

- 対象者：成人一般 オカリナ初めての方 ●定員：7名 ●会場：置賜総合文化センター
- 参加費：5,000円 ●教材費：500円 ●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：5月13日(月)
- 備考：オカリナAC管を使用 オカリナをお持ちでない方は相談のこと

## 23 誰でも簡単 ウクレレ入門講座

楽しく弾けるウクレレは心と体を元気にします

回数	開催日時	内容	講師等
1	5月21日(火)	音合わせ・ドレミファソ・コードを覚えよう	森 泉 氏
2	5月28日(火)	簡単な曲を弾こう～アロハオエ～	
3	6月4日(火)	メロディーとコードを合わせよう	
4	6月11日(火)	カイマナヒラ・パイナップルプリンセスを弾こう	
5	6月18日(火)	タブ譜に挑戦！アマリリス・ロンドン橋を弾こう	
6	6月25日(火)	いろんな曲を楽しく弾こう	

- 対象者：成人一般 ●定員：8名 ●会場：松川コミュニティセンター ●参加費：5,000円 ●教材費：1,000円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：5月14日(火)
- 備考：ウクレレ貸出あり（講座期間中1,000円別途）

無料体験会  
参加講座

## 24 はじめての 久しぶりの ギター入門講座

やっぱり弾きたいギター 思い出の歌・フォークソングを楽しもう

回数	開催日時	内容	講師等
1	5月21日(火)	音合わせ・ドレミファソ・コードを覚えよう	森 泉 氏
2	5月28日(火)	簡単な曲を弾こう～四季の歌～	
3	6月4日(火)	3コードで曲を弾いてみよう	
4	6月11日(火)	ストロークとアルペジオの練習	
5	6月18日(火)	小さな日記・バラが咲いた・翼をくださいを弾こう	
6	6月25日(火)	いろんな曲を楽しく弾こう	

- 対象者：成人一般 ●定員：8名 ●会場：松川コミュニティセンター ●参加費：5,000円 ●教材費：1,000円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：5月14日(火)
- 備考：ギター貸出あり（講座期間中1,000円別途）

無料体験会  
参加講座

## 25 歌って健康・青春ソング

思い出の歌・フォークソングをギターピアノ伴奏で楽しく歌います。

回数	開催日時	内容	講師等
1	5月22日(水)	毎週 思い出の歌 フォークソングを歌います	森 泉 氏
2	5月29日(水)		
3	6月5日(水)		
4	6月12日(水)		
5	6月19日(水)		
6	6月26日(水)		

- 対象者：成人一般 ●定員：20名 ●会場：東部コミュニティセンター ●参加費：3,000円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：5月14日(火)

無料体験会  
参加講座

## 26 童謡を歌いましょう 13:00~

大きな声で楽しく元気に！

無料体験会  
参加講座

回数	開催日時	内容	講師等
1	5月12日(日)	なつかしい童謡・唱歌を生ピアノ伴奏で楽しく歌いましょう 歌の上手・下手はまったく関係ありません 歌の指導は一切行いません	大場 由香氏
2	5月26日(日)		
3	6月9日(日)		
4	6月23日(日)		
5	7月7日(日)		
6	7月21日(日)		
7	8月4日(日)		
8	8月25日(日)		

- 対象者：どなたでも ●定員：20名 ●会場：置賜総合文化センター ●参加費：2,500円  
●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：4月25日(休)

## 27 童謡を歌いましょう 15:00~

大きな声で楽しく元気に！

無料体験会  
参加講座

回数	開催日時	内容	講師等
1	5月12日(日)	なつかしい童謡・唱歌を生ピアノ伴奏で楽しく歌いましょう 歌の上手・下手はまったく関係ありません 歌の指導は一切行いません	大場 由香氏
2	5月26日(日)		
3	6月9日(日)		
4	6月23日(日)		
5	7月7日(日)		
6	7月21日(日)		
7	8月4日(日)		
8	8月25日(日)		

- 対象者：どなたでも ●定員：20名 ●会場：置賜総合文化センター ●参加費：2,500円  
●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：4月25日(休)

## 28 みんなで童謡を歌いましょう

大きな声で楽しく元気に！

無料体験会  
参加講座

回数	開催日時	内容	講師等
1	9月8日(日)	なつかしい童謡・唱歌を生ピアノ伴奏で楽しく歌いましょう 歌の上手・下手はまったく関係ありません 歌の指導は一切行いません	大場 由香氏
2	9月29日(日)		

- 対象者：どなたでも ●定員：35名 ●会場：置賜総合文化センター ●参加費：1,000円  
●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：8月8日(休)

## 29 笑いの体操 笑いヨガ

笑う顔には福来たる！リズムに合わせて笑って動いてストレス解消

回数	開催日時	内容	講師等
1	5月8日(休)	笑いヨガとは？説明と実践  腹式呼吸を取り入れた40の基本セッションほかリラクゼーション 脳の活性化・認知症予防体操をプラスして心身のトレーニング アップを	米沢ラフターヨガクラブ ティーチャー 富樫 雄子氏
2	5月22日(休)		
3	6月12日(休)		
4	6月26日(休)		
5	7月10日(休)		
6	7月24日(休)		
7	9月11日(休)		
8	9月25日(休)		

- 対象者：どなたでも ●定員：15名 ●会場：愛宕コミュニティセンター ●参加費：5,000円  
●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：4月24日(休)

## 30 笑いヨガ～笑って歌って元気♪～

誰でも簡単にできる健康体操です

回数	開催日時	内容	講師等
1	5月9日(木)	「ハハハホホホ」の言葉、手拍子で誰でも簡単にできる有酸素運動です キーボードに合わせて歌も歌います 一緒に楽しみましょう♪	内山 弘子 氏
2	5月30日(木)		
3	6月13日(木)		
4	6月27日(木)		

- 対象者：どなたでも ●定員：12名 ●会場：置賜総合文化センター ●参加費：2,000円 ●教材費：100円  
●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：4月25日(木)

## 31 飾り巻き寿司講座

目で楽しみ食べておいしいお寿司を家族に作ってあげませんか

回数	開催日時	内容	講師等
1	5月14日(火)	季節の花や昆虫、動物やキャラクター、行事に合った図柄を巻き寿司で作ります	飾り巻き寿司 インストラクター 佐藤 久子 氏
2	6月11日(火)		
3	6月25日(火)		
4	7月16日(火)		
5	8月6日(火)		
6	9月3日(火)		
7	10月1日(火)		
8	11月5日(火)		
9	11月26日(火)		
10	12月17日(火)		

- 対象者：どなたでも ●定員：17名 ●会場：西部コミュニティセンター  
●参加費：3,000円 ●教材費：22,000円 ●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：5月7日(月)

## 32 料理を楽しもう

旬の食材を使い、お料理を楽しく作りましょう

回数	開催日時	内容	講師等
1	5月25日(土)	旬の食材を使い、ご飯、汁物、おかずを3品程度作り、試食します	我彦 祐子 氏
2	6月22日(土)		
3	7月27日(土)		
4	9月28日(土)		
5	10月26日(土)		
6	11月30日(土)		
7	12月21日(土)		
8	1月25日(土)		
9	2月22日(土)		
10	3月28日(土)		

- 対象者：どなたでも ●定員：8名 ●会場：中部コミュニティセンター  
●参加費：6,800円 ●教材費：7,200円 ●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：5月13日(月)

## 33 元気ハツラツ ノルディックウォーキング

初心者も安心 心身ともに健康をめざすあなたに

回数	開催日時	内容	講師等
1	6月6日(木)	専用ポールを使用することで自然でダイナミックな動作が身に付きます。全身を使うのでエネルギー消費量がアップ！ひざや腰にやさしく、安全で効果的な運動になります。	日本ノルディック フィットネス協会公認 ベーシックインストラクター 宇山 栄一 氏
2	6月13日(木)		
3	6月20日(木)		

- 対象者：成人一般 ●定員：10名 ●会場：体育館・北村公園  
●参加費：1,700円+保険料600円 ●教材費：レンタルポール希望者のみ1,000円  
●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：5月29日(水)  
●備考：保険加入のため生年月日とレンタルポール希望者は身長を申告のこと

無料体験会  
参加講座