

情報ページ

10月から米沢市内で行われるさまざまな主催者による講座・イベントのご案内です。

米沢市内全域の市民を対象とした講座やイベントの情報を集めて掲載しています。

講座のお申込み、講座の詳しい日程や内容・講師のお名前などのお問い合わせは、それぞれの申込先・問合せ先に直接お電話ください。

講座によっては、すでに受付を開始しているものもあります。ご了承ください。

01 ベビーリトミックであそぼう♪

0歳(3か月)からの音楽遊びで、ママも赤ちゃんもにこにこ!!

講師/ドルチェ音楽教室 佐藤 優香氏

開催日	10月14日(土)~3月10日(土)	計6回
開催時間	11:00~11:45	会場 通町会館 友通(ゆとり)
申込先	ドルチェ音楽教室	TEL 21-1265(18時~21時)
対象者	乳幼児(3か月~)・保護者(親子)	定員 親子10組(先着) 受付開始日 9月20日(水)
参加費	1,200円(回)	備考 毎月第2土曜日開催 1回でも参加可

02 キッズリトミックであそぼう♪

1歳半からの音楽遊びを通して、豊かな心と体を育てます!

講師/ドルチェ音楽教室 佐藤 優香氏

開催日	10月14日(土)~3月10日(土)	計6回
開催時間	10:00~10:45	会場 通町会館 友通(ゆとり)
申込先	ドルチェ音楽教室	TEL 21-1265(18時~21時)
対象者	乳幼児(1歳半~)・保護者(親子)	定員 親子10組(先着) 受付開始日 9月20日(水)
参加費	1,200円(回)	備考 毎月第2土曜日開催 1回でも参加可

03 親子で楽しくリトミック

音楽で遊ぼう

講師/大嶋ゆうこ氏

開催日	11月22日(水)~3月11日(日)	計3回
開催時間	10:30~12:00	会場 米沢市児童会館
問合せ先	米沢市児童会館	TEL 23-0161
対象者	乳幼児・保護者	定員 20組 受付開始日 当日受付
参加費	なし	

04 ママのための骨盤ケア講座(後期)

骨盤の謎を知り、産前産後の身体トラブルを改善・予防しよう!

講師/理学療法士 佐藤 陽香氏

開催日	10月4日(水)・10月18日(水)	計2回
開催時間	13:00~15:00	会場 トータルヘルスラボfitoneなごみ
申込先	なごみの部屋	TEL 22-7557(受付:月~金 8:30~17:30)
対象者	産後0週日以降~未就学児の子を持つ女性	定員 6名 受付開始日 9月15日(金)
参加費	3,000円(回)	備考 託児なし、子連れ不可 受付12時45分~

05 ママと赤ちゃんを守る抱っこ紐講座

1人1人に合った抱っこ紐の使用方法をお伝えします

講師/理学療法士 佐藤 陽香氏

開催日	11月8日(水)	計1回
開催時間	13:00~15:00	会場 トータルヘルスラボfitoneなごみ
申込先	なごみの部屋	TEL 22-7557(受付:月~金 8:30~17:30)
対象者	乳幼児(生後1ヵ月~1歳)と母親	定員 8名 受付開始日 9月25日(月)
参加費	1,500円	備考 託児なし 受付12時45分~

06 絵本を作ってみよう

自分たちで考えた“物語”を絵本にしてみよう!

開催日	11月1日(水)~11月22日(水)	毎週水曜日 計4回
開催時間	10:00~12:00	会場 置賜総合文化センター
申込先	米沢市社会教育・体育課	TEL 21-6111(内線6004)
対象者	乳幼児(1・2歳児)の母親	定員 20組 受付開始日 10月2日(月)
参加費	なし	備考 無料託児つき

07 パソコンで世界遺産の旅へ行こう

ゲームを楽しみながら世界遺産を散策しよう

講師/高橋 源一氏

開催日	3月27日(火)・3月28日(水)	計2回
開催時間	10:00~12:00	会場 米沢市児童会館
申込先	米沢市児童会館	TEL 23-0161
対象者	小学生	定員 10名 受付開始日 2月21日(水)
参加費	なし	備考 3月14日(水)受付締切

08 親子星空探検“秋”

秋の星座と星雲・星団をみよう

講師/いいで天文台 天文研究会☆ベルセ

開催日	10月13日(金)	計1回
開催時間	19:00~20:30	会場 いいで天文台(飯豊町)
申込先	米沢市児童会館	TEL 23-0161
対象者	小学生~中学生・保護者	定員 15組 受付開始日 9月15日(金)
参加費	小学生:100円 中学生以上:150円	備考 9月27日(水)受付締切

09 ネイチャーゲーム

火起こし体験と、ネイチャーゲーム

講師/植木 正博氏

開催日	11月4日(土)	計1回
開催時間	14:00~16:00	会場 米沢市児童会館
申込先	米沢市児童会館	TEL 23-0161
対象者	小学生~中学生(小学低学年は保護者同伴)	定員 15名 受付開始日 10月5日(水)
参加費	なし	備考 10月26日(水)受付締切

10 ふしぎ?おどろき!科学の世界

科学の不思議を探り、様々な実験をして遊んでみよう

講師/遠藤 浩氏

開催日	①1月13日(土) ・ ②2月24日(土)	計2回
開催時間	10:00~12:00	会場 米沢市児童会館
申込先	米沢市児童会館	TEL 23-0161
対象者	小学生	定員 20名 受付開始日 ①:12月5日(火) ②:1月16日(火)
参加費	なし	備考 ①:1月6日(水)受付締切 ②:2月14日(水)受付締切

キッズコース

歴史・地域理解・文学・自然コース

環境・生活・健康・福祉コース

国際理解・交流コース

科学・産業技術・情報化コース

芸術・文化・趣味コース

スポーツ・レクリエーションコース

11 米織・草木染工房

絹糸を草木染し、自分だけのクリスマスライトを作ろう

講師/齋藤 勝廣氏(わくわく館スタッフ)

開催日	11月11日(土)・11月18日(土)	計2回
開催時間	13:30~15:30	会場 染織工房わくわく館
申込先	米沢市児童会館	TEL 23-0161
対象者	小学生~中学生	定員 10名 受付開始日 10月3日(火)
参加費	なし	教材費 750円 備考 10月31日(火)受付締切

13 こどもの美術講座~10月から~

こどもの想像力発想力を伸ばし、心を豊かに育てます

講師/泉谷 直美氏

開催日	10月14日(土)~12月16日(土)	計5回
開催時間	13:20~16:40のうち80分	会場 北部コミュニティセンター 愛宕コミュニティセンター
申込先	泉谷 直美	TEL 090-9747-5207
対象者	小学生・幼児と保護者	定員 12名 受付開始日 9月15日(金)
参加費	3,000円	教材費 1,500円 備考 小さいお子さんは保護者付き添いのこと

15 おかし作り

おかし作りの基本を学びみんなでほわほわプリンを作ろう

講師/プランタン洋菓子店 オーナーシェフ 本田 雅晴氏

開催日	11月26日(日)	計1回
開催時間	13:30~15:30	会場 中部コミュニティセンター
申込先	米沢市児童会館	TEL 23-0161
対象者	小学生~中学生	定員 20名 受付開始日 10月11日(休)
参加費	なし	教材費 721円(保険料含) 備考 11月3日(金)受付締切

17 合気道こども体験講習

合気道を体験し、正しい姿勢、礼法を指導し心身を鍛えます

講師/鷹心館道場 竹田 雅彦氏

開催日	10月14日(土)~3月24日(土)	計10回
開催時間	10:00~11:30	会場 鷹心館道場
申込先	鷹心館道場	TEL 21-6213
対象者	小学生	定員 なし 受付開始日 9月15日(金)
参加費	4,000円	備考 5回の受講も可

19 ミズノスポーツ講座(第I期)

マット運動を実施!色々な技術を身につけよう!

講師/ミズノスポーツ塾インストラクター 阿部 友治氏 ほか

開催日	10月16日(月)~11月20日(月)	計6回 ※隔週月曜日
開催時間	18:15~19:30	会場 米沢市営体育館
申込先	米沢市営体育館	TEL 23-0664
対象者	年長~小学4年生	定員 25名 受付開始日 9月15日(金)
参加費	3,000円	備考 室内シューズ持参のこと

21 ミズノスポーツ講座(第III期)

遊びを取り入れながら投げ方のフォームを学びます!

講師/ミズノスポーツ塾インストラクター 阿部 友治氏 ほか

開催日	1月15日(月)~2月19日(月)	計5回 ※隔週月曜日
開催時間	18:15~19:30	会場 米沢市営体育館
申込先	米沢市営体育館	TEL 23-0664
対象者	年長~小学4年生	定員 25名 受付開始日 9月15日(金)
参加費	2,500円	備考 室内シューズ持参のこと

12 あみもの教室

かぎ針でポシェットを編もう

講師/土屋 清子氏・豊野ケイ子氏・伊藤 和子氏

開催日	10月29日(日)~11月12日(日)	計3回
開催時間	14:00~16:00	会場 米沢市児童会館
申込先	米沢市児童会館	TEL 23-0161
対象者	小学4年生~中学生	定員 12名 受付開始日 10月1日(日)
参加費	なし	教材費 500円(材料代) 備考 10月15日(日)受付締切

14 こどもの美術講座~1月から~

こどもの想像力発想力を伸ばし、心を豊かに育てます

講師/泉谷 直美氏

開催日	1月13日(土)~3月10日(土)	計5回
開催時間	13:20~16:40のうち80分	会場 北部コミュニティセンター 愛宕コミュニティセンター
申込先	泉谷 直美	TEL 090-9747-5207
対象者	小学生・幼児と保護者	定員 12名 受付開始日 1月9日(火)
参加費	3,000円	教材費 1,500円 備考 小さいお子さんは保護者付き添いのこと

16 おかし作り

おかし作りの基本を学びみんなでほわほわプリンを作ろう

講師/プランタン洋菓子店 オーナーシェフ 本田 雅晴氏

開催日	1月27日(土)	計1回
開催時間	13:30~15:30	会場 中部コミュニティセンター
申込先	米沢市児童会館	TEL 23-0161
対象者	小学生~中学生	定員 20名 受付開始日 12月12日(火)
参加費	なし	教材費 721円(保険料含) 備考 1月8日(月)受付締切

18 吾妻スポーツ・ミスノサッカー講座

初心者の方大歓迎!サッカーの基礎を学びます!

講師/JFA公認マネージャー 加藤 昌宏氏・JFA公認C級 野堀 桂佑氏 ほか

開催日	10月3日(火)~3月27日(火)毎週火曜日	
開催時間	申込時に別途案内	会場 米沢市営多目的屋内運動場
申込先	米沢市営多目的屋内運動場	TEL 22-3768
対象者	3歳~小学生	定員 30名 受付開始日 9月15日(金)
参加費	申込時、別途連絡	備考 詳細は、申込先に問合せのこと

20 ミズノスポーツ講座(第II期)

跳び箱を実施!苦手を克服しよう!

講師/ミズノスポーツ塾インストラクター 阿部 友治氏 ほか

開催日	11月27日(月)~12月18日(月)	計4回 ※隔週月曜日
開催時間	18:15~19:30	会場 米沢市営体育館
申込先	米沢市営体育館	TEL 23-0664
対象者	年長~小学4年生	定員 25名 受付開始日 9月15日(金)
参加費	2,000円	備考 室内シューズ持参のこと

22 ミズノスポーツ講座(第IV期)

鉄棒と走り方を学びます!

講師/ミズノスポーツ塾インストラクター 阿部 友治氏 ほか

開催日	2月26日(月)~3月19日(月)	計4回 ※隔週月曜日
開催時間	18:15~19:30	会場 米沢市営体育館
申込先	米沢市営体育館	TEL 23-0664
対象者	年長~小学4年生	定員 25名 受付開始日 9月15日(金)
参加費	2,000円	備考 室内シューズ持参のこと

キッズコース

歴史・地域理解・
文学・自然コース

環境・生活・福祉・
健康コース

国際理解・
交流コース

科学・産業技術・
情報化コース

芸術・文化・
趣味コース

スポーツ・
レクリエーションコース

23 米沢の歴史・文化ふれあい講座

現地研修や座学等で米沢の歴史文化を楽しく学びます。

講師/郷土史家、学芸員

開催日	10月18日(水)~11月22日(水)	計	6回
開催時間	13:00~16:00	会場	伝国の杜ほか
申込先	一般社団法人米沢観光コンベンション協会	TEL	21-6226
対象者	どなたでも	定員	20名
参加費	2,000円	受付開始日	9月15日(金)

25 原子から自然・生命へ

第1回 物質と原子 第2回 自然環境と生命

講師/米沢栄養大学准教授 大益 史弘 氏

開催日	10月24日(火)・10月31日(火)	計	2回
開催時間	18:00~19:30	会場	山形県立米沢栄養大学
申込先	山形県立米沢栄養大学	TEL	93-2932
対象者	どなたでも	定員	40名
参加費	なし	受付開始日	9月15日(金)

27 自分でできるお灸講座

気持ちよく手軽なお灸のすえ方・ツボの取り方をプロが教えます

講師/かとう鍼灸院 加藤 雅和 氏

開催日	10月15日(日)・10月29日(日)	計	2回
開催時間	13:00~14:30	会場	かとう鍼灸院 (中央3-4-3)
申込先	かとう鍼灸院	TEL	24-4525
対象者	どなたでも	定員	5名
参加費	500円(回) 教材費 1,000円	備考	実技指導あり
		受付開始日	9月15日(金)

29 手作り仕込み味噌教室

国産の原料で安全なおいしい味噌を仕込みましょう!

講師/今野 壱啓 氏

開催日	10月8日(日)	計	1回
開催時間	10:00~12:00	会場	松川コミュニティセンター
申込先	今野 壱啓	TEL	23-1354
対象者	どなたでも	定員	35名
参加費	なし	教材費	3,500円
		備考	お子さま連れ歓迎
		受付開始日	9月19日(火)

31 韓国の言葉・料理・文化

気軽に韓国語会話や料理・文化交流をしましょう

講師/李 文姫 氏

開催日	10月5日(木)~3月27日(火)	計	4回
開催時間	相談可	会場	置賜総合文化センター
申込先	李 文姫	TEL	090-6251-8551
対象者	どなたでも	定員	5名
参加費	5,000円 (4回)	受付開始日	10月2日(月)

33 伝わる!プレゼン資料作成術

パワーポイントプレゼン資料作成のポイントを作成しながら学ぶ

講師/齋藤 美千代 氏

開催日	10月18日(水)~10月26日(水)	毎週	水・木曜日	計	4回
開催時間	19:00~21:00	会場	アクティー米沢		
申込先	アクティー米沢	TEL	21-5655		
対象者	どなたでも	定員	20名	受付開始日	9月19日(火)
参加費	3,000円	教材費	500円		

24 考えよう!健康と福祉

・ストレスとの上手な付き合い方 ・食を通して栄養を考える

講師/保健医療大学准教授 安保 寛明 氏 米沢栄養大学准教授 寒河江 豊昭 氏

開催日	10月21日(土)	計	1回
開催時間	13:00~16:00	会場	山形県立米沢栄養大学
申込先	山形県立米沢栄養大学	TEL	93-2932
対象者	どなたでも	定員	100名
参加費	なし	備考	10月6日(金)受付締切
		受付開始日	9月15日(金)

26 防災の基礎知識講座

災害に備え、自分や家族を守る方法を学びましょう。

講師/米沢市環境生活課危機管理室

開催日	1月14日(日)	計	1回
開催時間	10:00~13:00	会場	置賜総合文化センター
申込先	環境生活課危機管理室	TEL	22-5111(内線2152)
対象者	どなたでも	定員	20名
参加費	なし	備考	気象警報、その他自然災害が発生した場合には中止
		受付開始日	11月1日(水)

28 タイ式セラピーで癒されて!

隠れた疲労やコリを見つけ体液の流れ良くします!身をゆだねて~

講師/タイ式セラピスト 阿部 洋子 氏

開催日	10月1日(日)~3月31日(土)	のうちいずれか	1回
開催時間	要相談(所要時間約30分)	会場	リメイクからだ
申込先	タイ式セラピスト 阿部洋子	TEL	090-6251-1960
対象者	どなたでも	定員	1名
参加費	1,000円(回)	備考	
		受付開始日	9月15日(金)

30 手作り仕込み味噌教室

国産の原料で安全なおいしい味噌を仕込みましょう!

講師/今野 壱啓 氏

開催日	10月22日(日)	計	1回
開催時間	10:00~12:00	会場	中部コミュニティセンター
申込先	今野 壱啓	TEL	23-1354
対象者	どなたでも	定員	35名
参加費	なし	教材費	3,500円
		備考	お子さま連れ歓迎
		受付開始日	9月19日(火)

32 ゆっくりワード覚えましょう!

決算書など必要な機能だけをしっかりと、ゆっくり作って覚えませう

講師/齋藤 美千代 氏

開催日	10月10日(火)~11月7日(火)	毎週	火曜日	計	5回
開催時間	9:30~12:00	会場	アクティー米沢		
申込先	アクティー米沢	TEL	21-5655		
対象者	どなたでも	定員	20名	受付開始日	9月19日(火)
参加費	4,000円	教材費	500円		

34 パソコンで作ろう!年賀状

オリジナルの年賀状/無料ソフトで宛名面作成!!

講師/齋藤 美千代 氏

開催日	11月14日(火)~12月12日(火)	毎週	火曜日	計	5回
開催時間	9:30~12:00	会場	アクティー米沢		
申込先	アクティー米沢	TEL	21-5655		
対象者	どなたでも	定員	20名	受付開始日	9月19日(火)
参加費	4,000円	教材費	500円		

35 木目込み人形講座

伝統的な木目込み人形で、来年の干支の戌（いぬ）を作ります

講師/金藤 恒春（金藤 はるみ）氏

開催日 12月2日(土)・12月9日(土) 計2回
 開催時間 13:00～16:00 会場 九里学園高等学校
 申込先 九里学園高等学校 佐藤美子 TEL 22-0091(九里学園事務室)
 対象者 どなたでも 定員 なし 受付開始日 10月2日(月)
 参加費 2,000円 教材費 3,500円程度

37 ガーデニング講座～冬編～

季節の花に春咲き球根をプラスして

講師/グリーンアドバイザー 齋藤 博子氏

開催日 11月25日(土) 計1回
 開催時間 9:30～11:00 会場 南部コミュニティセンター
 申込先 南部コミュニティセンター TEL 24-2011
 対象者 どなたでも 定員 30名 受付開始日 9月15日(金)
 参加費 なし 教材費 3,000円

39 里山ソムリエに学ぶリース作り

秋山の自然の素材を使ってクリスマスリースを作ります

講師/黒田 三佳氏

開催日 12月10日(日) 計1回
 開催時間 10:00～12:00 会場 東部コミュニティセンター
 申込先 東部コミュニティセンター TEL 37-8025
 対象者 成人一般 定員 20名 受付開始日 11月20日(月) 9:00～
 参加費 1,000円

41 デッサン編美術講座～1月から～

形の取り方、陰影の調子を取得します

講師/泉谷 直美氏

開催日 1月22日(月)～3月19日(月) 計5回
 開催時間 13:30～15:30 会場 北部コミュニティセンター
 申込先 泉谷 直美 TEL 090-9747-5207
 対象者 どなたでも 定員 12名 受付開始日 1月9日(火)
 参加費 3,500円 教材費 1,500円

43 あなたの青春のフォークソング!

あの頃に戻ろうよ!歌おう!ギター弾こう!聞いているだけ OK!

講師/らぁじゃ 遠藤 正明氏

開催日 10月14日(土)～12月15日(金) 計10回
 開催時間 19:00～21:00 会場 米沢スーパカレーらぁじゃ
 申込先 らぁじゃ 遠藤 正明 TEL 090-5595-6913
 対象者 どなたでも 定員 なし 受付開始日 9月15日(金)
 参加費 1,000円(回) 備考 第1・3金曜日/第2・4土曜日開催予定

45 アイシングのお菓子の家を作ろう

アイシングしたクッキーでお菓子の家を作ります

講師/タキコおやつ実験室代表 高桑 朗子氏

開催日 11月14日(火) 計1回
 開催時間 13:30～15:30 会場 南部コミュニティセンター
 申込先 南部コミュニティセンター TEL 24-2011
 対象者 どなたでも 定員 15名 受付開始日 9月15日(金)
 参加費 なし 教材費 2,500円

36 小粋に花アレンジ

楽しくセンスアップ!

講師/アクティー米沢 職員

開催日 10月24日(火)～12月19日(火) 計3回
 開催時間 10:00～11:30 会場 アクティー米沢
 申込先 アクティー米沢 TEL 21-5655
 対象者 成人一般 定員 15名 受付開始日 9月16日(出)
 参加費 1,500円 教材費 1,800円(回)

38 楽しい寄せ植え講座

たのしくお花の輪を広げましょう!

講師/グリーンアドバイザー 齋藤 博子氏

開催日 11月15日(水) 計1回
 開催時間 19:00～21:00 会場 (有油屋(上杉城史苑向かい))
 申込先 (有油屋) TEL 23-1653
 対象者 どなたでも 定員 15名 受付開始日 9月15日(金)
 参加費 なし 教材費 3,500円

40 水彩画編美術講座～1月から～

水彩画の特徴とその技法を学びます

講師/泉谷 直美氏

開催日 1月15日(月)～3月12日(月) 計5回
 開催時間 13:30～15:30 会場 北部コミュニティセンター
 申込先 泉谷 直美 TEL 090-9747-5207
 対象者 どなたでも 定員 12名 受付開始日 1月9日(火)
 参加費 3,500円 教材費 1,500円

42 ネイリストにチャレンジ!!

ネイリスト入門 ネイルケアにチャレンジ!

講師/JNA認定講師 桑嶋 実里氏

開催日 10月19日(木)・11月21日(火) 計2回
 開催時間 19:00～21:00 会場 BRUSH(米沢市館山)
 申込先 BRUSH 桑嶋 TEL 070-2648-4558
 対象者 どなたでも 定員 4名 受付開始日 9月15日(金)
 参加費 5,000円 教材費 5,000円

44 歴史探訪江戸歩き

江戸の開府等(講座)と東京(江戸)都内の史跡散策のポイントを紹介

講師/歴史探訪家・米沢鷹山大学市民教授 竹田 昭弘氏

開催日 10月1日(日)～3月31日(土) 計3回
 開催時間 13:30～16:00 会場 置賜総合文化センター
 申込先 竹田 昭弘 TEL-FAX 21-1570(不在時はFAXのこと)
 対象者 成人一般 定員 5名～10名 受付開始日 9月15日(金)
 参加費 7,500円(3回)

46 魚料理を作ろう

季節の魚を使って、さばき方や調理方法を学びます

講師/手塚 清美氏((株)キムラ本店)

開催日 11月18日(土) 計1回
 開催時間 10:00～14:00 会場 東部コミュニティセンター
 申込先 東部コミュニティセンター TEL 37-8025
 対象者 成人一般 定員 20名 受付開始日 10月27日(金) 9:00～
 参加費 1,000円

キッズコース

歴史・地域理解・文学・自然コース

環境・生活・福祉・健康コース

国際理解・交流コース

科学・産業技術・情報化コース

芸術・文化・趣味コース

スポーツ・レクリエーションコース

キッズコース

歴史・地域理解・文学・自然コース

環境・生活・健康コース

国際理解・交流コース

科学・産業技術・情報化コース

芸術・文化・趣味コース

スポーツ・レクリエーションコース

47 合気道女性クラス体験講習

女性に適した合気道、剣法、杖道、護身術などを体験します

講師/鷹心館道場 竹田 雅彦氏

開催日	10月11日(水)～3月28日(水)	計10回
開催時間	10:00～11:30	会場 鷹心館道場
申込先	鷹心館道場	TEL 21-6213
対象者	成人女性	定員 なし 受付開始日 9月15日(金)
参加費	6,000円(10回)	備考 5回の受講も可

49 ヤッホ～紅葉の山が呼んでいるよ

秋色の山をのんびりゆったりトレッキング!初めての山歩きにも!

講師/やまにすと 遠藤 正明氏

開催日	10月22日(日):麻耶山	11月5日(日):古寺山
開催時間	詳細・装備など相談日あり	会場 現地:楽しい山にて
問合せ先	やまにすと 遠藤 正明	TEL 090-5595-6913
対象者	どなたでも	定員 4名 受付開始日 10月3日(火)
参加費	4,000円(交通費別途)	備考 各月開催7日前受付締切

51 ニュースポーツ&ストレッチ後期

スポーツで健康づくり 無理なく楽しくからだを動かそう

講師/米沢市体操協会 指導員

開催日	10月4日(水)～11月1日(水)	毎週水曜日 計5回
開催時間	10:00～11:45	会場 米沢市営体育館
問合せ先	米沢市営体育館内(一財) 米沢市体育協会事務局	TEL 33-9008(電話申込不可)
対象者	成人一般	定員 25名(先着) 受付開始日 9月15日(金)
参加費	500円	備考 9月27日(水)受付締切

53 週一回の運動習慣で変われます

運動不足の冬こそ週一回の加圧トレーニングで効果発揮いたします

講師/加圧インストラクター 遠藤 正明氏

開催日	10月3日(火)～3月31日(土)	のうちいずれか1回
開催時間	要相談(所要時間約30分)	会場 リメイクからだ
申込先	加圧インストラクター 遠藤 正明	TEL 090-5595-6913
対象者	どなたでも	定員 1名(1組) 受付開始日 9月15日(金)
参加費	1,000円(回)	備考 各月 4名限定

55 楽しい初心者の為のダンス講習会

簡単なワルツやジルバ等で楽しく踊りましょう!

講師/米沢ダンススポーツ連盟 会員

開催日	10月5日(木)～11月2日(木)	計5回
開催時間	19:30～21:00	会場 置賜総合文化センター
申込先	米沢ダンススポーツ連盟	TEL 090-2279-8339(白鳥)
対象者	どなたでも	定員 10名 受付開始日 9月15日(金)
参加費	500円	備考 動きやすい服装で参加のこと

57 アロマ・ヨガ

アロマの香りの中でやさしいヨガを学び運動不足を解消しよう

講師/大久保 せつ子氏

開催日	3月8日(木)	計1回
開催時間	13:30～15:30	会場 東部コミュニティセンター
申込先	東部コミュニティセンター	TEL 37-8025
対象者	成人一般	定員 20名 受付開始日 2月16日(金) 9:00～
参加費	150円	

48 合気道体験講習

合気道・杖道・剣法などを体験し楽しく心身を磨きます

講師/鷹心館道場 竹田 雅彦氏

開催日	10月12日(木)～3月22日(木)	計10回
開催時間	19:30～21:00	会場 鷹心館道場
申込先	鷹心館道場	TEL 21-6213
対象者	どなたでも	定員 なし 受付開始日 9月15日(金)
参加費	6,000円(10回)	備考 5回の受講も可

50 スケボー・ボルダリング初級講座

東京五輪でも採用されたスケートボードとボルダリングの初級講座

講師/寒河江洋介氏・加藤 真一氏・本田 達氏 他

開催日	10月15日(日)・11月19日(日)	計2回
開催時間	13:00～15:00	会場 NPO法人アクションパーク米沢(米沢市上新田)
申込先	本田 090-3125-4504	tazhonda@seagreen.ocn.ne.jp またはホームページのフォームより
対象者	どなたでも	定員 20名 受付開始日 10月1日(日)
参加費	900円(送料別途) 教材費 別途あり	備考 小学生から選抜過ぎの方までお気軽に

52 ご不要の体脂肪!引き受けます!

健康的にじっくり自分の身体と向き合い無理のないダイエットを!

講師/加圧インストラクター 遠藤 正明氏

開催日	10月3日(火)～3月31日(土)	のうちいずれか1回
開催時間	要相談(所要時間約30分)	会場 リメイクからだ
申込先	加圧インストラクター 遠藤 正明	TEL 090-5595-6913
対象者	どなたでも	定員 1名(1組) 受付開始日 9月15日(金)
参加費	1,000円(回)	備考 各月 4名限定

54 女性限定!一緒にボディメイク♪

ムービングストレッチ!気になるこの腕・お腹・お尻を鍛えよう!

講師/フリーインストラクター 島貴 蓮氏

開催日	10月3日(火)～11月28日(火)	隔週火曜日 計5回
開催時間	19:00～20:00	会場 アクティー米沢
申込先	アクティー米沢	TEL 21-5655
対象者	成人女性	定員 15名 受付開始日 9月15日(金)
参加費	2,800円(保険含)	備考 10月1日(日)受付締切

56 Kids Hip Hop Dance!

授業に役立つ!

講師/長沼 さゆり氏

開催日	11月5日(日)～11月26日(日)	毎週日曜日 計4回
開催時間	15:00～16:00	会場 アクティー米沢
申込先	アクティー米沢	TEL 21-5655
対象者	小学1・2年生	定員 12名 受付開始日 9月15日(金)
参加費	2,000円(保険含)	

58 フラダンス

女性らしい動きで楽しくフラダンスを踊りましょう

講師/ハーラウメリア主宰 嶋貴 真紀氏

開催日	10月4日(水)～10月25日(水)	計4回
開催時間	19:30～20:30	会場 (有)アメニティ
申込先	嶋貴	TEL 090-9533-2634
対象者	女性	定員 10名 受付開始日 9月15日(金)
参加費	4,320円 教材費 320円	

59 新しい歩行エクササイズ

「スクエアステップ」で転倒予防と認知機能向上、体力づくり！

講師/スクエアステップ指導員 齋藤 未友紀 氏

開催日	10月3日(火)～12月12日(火)	計10回
開催時間	10:30～11:30	会場 南原コミュニティセンター
申込先	齋藤 未友紀	TEL 090-3468-5807
対象者	どなたでも	定員 20名 受付開始日 9月15日(金)
参加費	3,500円	

60 運動不足の人の体幹トレーニング

みんなで楽しくがんばりましょう

講師/齋藤 未友紀 氏

開催日	10月5日(木)～12月7日(木)	計7回
開催時間	20:00～21:00	会場 Room Running
申込先	齋藤 未友紀	TEL 090-3468-5807
対象者	どなたでも	定員 10名 受付開始日 9月15日(金)
参加費	3,500円	

61 女性の為のトレーニング講座(朝の部)

2回1セットでトレーニングマシンの使い方を学ぼう！

講師/上花輪 聡 氏

開催日	10月3日(火)～3月27日(火)の隔週火曜日	2回コース
開催時間	9:30～11:00	会場 アクティー米沢
申込先	アクティー米沢	TEL 21-5655
対象者	成人女性	定員 各4名 受付開始日 9月15日(金)
参加費	2,000円	備考 夜の部も同内容

62 女性の為のトレーニング講座(夜の部)

女性限定！！トレーニングを貸切！

講師/上花輪 聡 氏

開催日	10月3日(火)～3月27日(火)の隔週火曜日	2回コース
開催時間	19:00～20:30	会場 アクティー米沢
申込先	アクティー米沢	TEL 21-5655
対象者	成人女性	定員 各4名 受付開始日 9月15日(金)
参加費	2,000円	備考 朝の部も同内容

63 健康運動(第I期)

全身の簡単なトレーニング・リラクセスを行っていきます

講師/上花輪 聡 氏

開催日	10月5日(木)～11月9日(木)	計6回 ※隔週木曜日
開催時間	10:00～11:00	会場 すこやかセンター
申込先	すこやかセンター	TEL 24-8181
対象者	成人一般	定員 30名 受付開始日 9月15日(金)
参加費	3,000円	備考 初回は無料体験日

64 健康運動(第II期)

全身の簡単なトレーニング・リラクセスを行っていきます

講師/上花輪 聡 氏

開催日	11月16日(木)～12月28日(木)	計6回 ※隔週木曜日
開催時間	10:00～11:00	会場 すこやかセンター
申込先	すこやかセンター	TEL 24-8181
対象者	成人一般	定員 30名 受付開始日 9月15日(金)
参加費	3,000円	備考 初回は無料体験日

65 健康運動(第III期)

全身の簡単なトレーニング・リラクセスを行っていきます

講師/上花輪 聡 氏

開催日	1月11日(木)～2月15日(木)	計6回 ※隔週木曜日
開催時間	10:00～11:00	会場 すこやかセンター
申込先	すこやかセンター	TEL 24-8181
対象者	成人一般	定員 30名 受付開始日 9月15日(金)
参加費	3,000円	備考 初回は無料体験日

66 健康運動(第IV期)

全身の簡単なトレーニング・リラクセスを行っていきます

講師/上花輪 聡 氏

開催日	2月22日(木)～3月29日(木)	計6回 ※隔週木曜日
開催時間	10:00～11:00	会場 すこやかセンター
申込先	すこやかセンター	TEL 24-8181
対象者	成人一般	定員 30名 受付開始日 9月15日(金)
参加費	3,000円	備考 初回は無料体験日

67 簡単らくらく体幹運動(第I期)

初心者でも安心！身体の歪みを整えバランスの向上等を行います

講師/上花輪 聡 氏

開催日	10月16日(月)～11月13日(月)	計5回 ※隔週月曜日
開催時間	19:00～20:15	会場 米沢市営武道館
申込先	米沢市営体育館	TEL 23-0664
対象者	成人一般	定員 20名 受付開始日 9月15日(金)
参加費	3,000円	

68 簡単らくらく体幹運動(第II期)

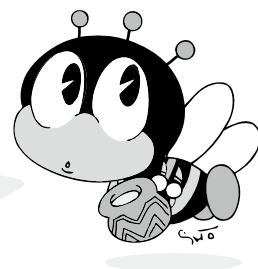
初心者でも安心！身体の歪みを整えバランスの向上等を行います

講師/上花輪 聡 氏

開催日	11月20日(月)～12月18日(月)	計5回 ※隔週月曜日
開催時間	19:00～20:15	会場 米沢市営武道館
申込先	米沢市営体育館	TEL 23-0664
対象者	成人一般	定員 20名 受付開始日 9月15日(金)
参加費	3,000円	

講座情報やイベント内容を掲載しませんか？

生涯学習ガイドブックは、市内全戸配布！サークルやクラブで行う発表会や、個人で開催する講座の情報も掲載できます。
詳しくは、米沢鷹山大学 ☎21-6111までお問合せください。



キッズコース

歴史・地域理解・文学・自然コース

環境・生活・福祉・健康コース

国際理解・交流コース

科学・産業技術・情報化コース

芸術・文化・趣味コース

スポーツ・レクリエーションコース