

市民おもしろなカレッジ

「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 はじめてのコーチング

コーチングの基本スキルでコミュニケーションが楽になる

回数	開催日時	内 容	講 師 等
1	10月22日(日)	タイプ分け 人間関係が楽になる4つのヒント	コーチ 渡部 一彦氏
2	11月19日(日)	傾聴 人に好かれる3つのヒント	
3	12月10日(日)	承認 いい関係ができる3つのヒント	
4	1月21日(日)	質問 人が主体的に動いてくれる3つのヒント	
5	2月18日(日)	モチベーションアップできる3つのヒント	
6	3月11日(日)	コミュニケーションが楽になる3つのヒント	

- 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（テキスト代）
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111
- 受付締切日：10月12日(木)

02 手話教室～上級～

回数	開催日時	内 容	講 師 等
1	12月15日(金)	絵を見ながら手話で表現しましょう。 ワークショップを交え、手話の総復習をします。	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	12月22日(金)		
3	1月5日(金)		
4	1月12日(金)		
5	1月19日(金)		
6	1月26日(金)		
7	2月2日(金)		
8	2月9日(金)		
9	2月16日(金)		
10	2月23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：11月30日(木)

03 韓国語～基礎1～

話せる韓国語の基礎を学びましょう。

回数	開催日時	内 容	講 師 等
1	10月12日(木)	韓国語の基礎、母音字・子音字や、挨拶・文法・会話などの練習をします。 最終回は、韓国料理を作って韓国文化にふれましょう。	イ季 ムニ文姫氏
2	10月19日(木)		
3	10月26日(木)		
4	11月2日(木)		

- 対象者：韓国語初心者の方
- 定 員：5名
- 会 場：置賜総合文化センター
- 参加費：4,900円
- 教材費：600円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111
- 受付締切日：10月5日(木)

04 シルクフラワーをもっと素敵に

シルクフラワーを使ってアレンジメント♪

回数	開催日時	内 容	講 師 等
1	11月18日(出)	クリスマスリースを作りましょう	大嶋 美栄子氏

- 対象者：どなたでも
- 定 員：15名
- 会 場：置賜総合文化センター
- 参加費：500円 ●教材費：3,000円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111
- 受付締切日：11月9日(木)

05 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	11月2日(木)	ひょうたんに目打ちで穴を開け、ピースを埋め込み、中にライトを灯します。	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：10月26日(木)

06 パステルで描く神秘的なマンダラアート

初めてでも簡単！心まで癒されます。

回数	開催日時	内 容	講師等
1	11月1日(水)	10:00 } 12:00	パステルアート教室ALMA 渡邊 美幸 氏

- 対象者：どなたでも ●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：500円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111
- 受付締切日：10月25日(水)

07 はじめての水彩画講座

初心者も楽しく描ける水彩画

回数	開催日時	内 容	講師等
1	10月11日(水)	13:30 } 15:30	亀岡 博 氏
2	10月25日(水)		
3	11月8日(水)		
4	11月22日(水)		
5	12月6日(水)		
6	12月20日(水)		

- 対象者：成人一般
- 定 員：10名
- 会 場：置賜総合文化センター
- 参加費：5,000円
- 教材費：2,000円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111
- 受付締切日：10月5日(水)

08 はんなり着物女子

着物でまち歩き！自分で着れると楽しみが広がる！！

回数	開催日時	内 容	講師等
1	10月5日(水)	19:00 } 21:00	菅野 恵子 氏
2	10月12日(水)		
3	10月19日(水)		
4	11月2日(水)		
5	11月9日(水)		

- 対象者：女性 ●定員：8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：9月28日(水)
- 備 考：お手持ちの着物・小物を持参のこと

09 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	10月28日(土)	10:00 } 12:00	嵐田 悠香 氏
2	11月25日(土)		
3	12月16日(土)		

- 対象者：成人女性 ●定員：10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：10月19日(水)

10 童謡を歌いましょう

大きな声で楽しく元気に！

回数	開催日時	内 容	講師等
1	10月15日(日)	13:30 } 15:30	大場 由香 氏
2	10月29日(日)		
3	11月12日(日)		
4	11月26日(日)		
5	12月10日(日)		
6	12月17日(日)		
7	1月21日(日)		
8	1月28日(日)		
9	2月18日(日)		
10	3月4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：4,000円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111
- 受付締切日：10月5日(水)

11 大人の脳トレ

初心者でもOK！人気のフラッシュ暗算で脳力アップ！

回数	開催日時	内 容	講師等
1	11月7日(火)	9:30 } 11:00	佐藤そろばん塾 塾長 佐藤 弘子 氏
2	11月14日(火)		
3	11月21日(火)		
4	11月28日(火)		

- 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：2,500円 ●教材費：800円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111
- 受付締切日：10月31日(火)
- 備 考：そろばん貸出あり

12 男のかたん料理 (後期)

旬の食材を使い、お料理に挑戦しましょう

回数	開催日時		内 容	講 師 等
	月日	時刻		
1	10月19日(木)	10:00 } 12:00	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	11月16日(木)			
3	12月21日(木)			
4	1月18日(木)			
5	2月15日(木)			
6	3月15日(木)			

- 対象者：成人男性
- 定 員：8名
- 会 場：北部コミュニティセンター
- 参加費：3,400円
- 教材費：3,600円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111
- 受付締切日：10月12日(木)
- 備 考：初回のみ、中部コミュニティセンターで開催

13 料理を楽しもう (後期)

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
	月日	時刻		
1	10月28日(土)	13:30 } 16:00	旬の食材を使い、ご飯、汁物、おかず3品程度作り試食します	我彦 祐子氏
2	11月25日(土)			
3	12月23日(土)			
4	1月27日(土)			
5	2月24日(土)			
6	3月24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：3,400円
- 教材費：3,600円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111
- 受付締切日：10月19日(木)
- 備 考：10/28・1/27は北部コミュニティセンターで開催

14 ゆっくりのんびり

ノルディックウォーキング

北欧で大人気！ツラくないから続けられる！笑顔で楽しく

回数	開催日時		内 容	講 師 等
	月日	時刻		
1	10月12日(木)	10:00 } 12:00	両手に専用のポールを持って歩きます。膝・腰への負担も少なく、背筋もピンと！エネルギー消費量は通常歩行時の20%アップ！無理なく有酸素運動を続けられます。	日本ノルディックフィットネス協会公認 ベテラン インストラクター 宇山 栄一氏
2	10月19日(木)			
3	10月26日(木)			

- 対象者：成人一般
- 定 員：10名
- 会 場：米沢市営体育館 ほか
- 参加費：1,500円 + 保険料600円
- 教材費：800円(レンタルポール代)
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111
- 受付締切日：9月28日(木)
- 備 考：申込時に生年月日・身長を申告のこと(保険加入・ポール準備のため)

15・16 やさしい太極拳 (月曜・水曜コース)

太極拳の入門編。全身をバランスよくゆっくり動かして

回数	開催日時			内 容	講 師 等
	月曜コース	水曜コース	時刻		
1	10月16日(月)	10月18日(水)	19:30 } 21:30	・基本功や養生功で体幹からゆるめる。 ・入門太極拳…ゆっくり重心移動しながら全身をバランスよく動かす。 ・かたつむり功…重心移動しないで動作に合わせて呼吸する。	日本武術太極拳連盟公認 A級指導員 夏井 幸子氏
2	10月23日(月)	10月25日(水)			
3	10月30日(月)	11月1日(水)			
4	11月6日(月)	11月8日(水)			

- 対象者：どなたでも
- 定 員：5名
- 会 場：三條かの記念館
- 参加費：5,900円
- 教材費：200円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111
- 受付締切日：月曜コース10月5日(木)
水曜コース10月10日(火)

17・18 24式太極拳 Part1・Part2

ゆっくりバランスよく体を動かしてリラックスしながら筋力を養う

回数	開催日時			内 容	講 師 等
	Part1	Part2	時刻		
1	10月17日(火)	1月16日(火)	13:00 } 15:00	練功十八法・養生功、ゆったり体操、24式太極拳	日本武術太極拳連盟公認 A級指導員 夏井 武雄氏 夏井 幸子氏
2	10月24日(火)	1月23日(火)			
3	10月31日(火)	1月30日(火)			
4	11月7日(火)	2月6日(火)			
5	11月14日(火)	2月13日(火)			
6	11月21日(火)	2月20日(火)			
7	11月28日(火)	2月27日(火)			
8	12月5日(火)	3月6日(火)			

- 対象者：どなたでも
- 定 員：10名
- 会 場：三條かの記念館
- 参加費：10,500円
- 教材費：200円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111
- 受付締切日：Part1 10月5日(木)
Part2 1月9日(火)

19・20 ステップアップテニス (水曜初級者コース) Part3・Part4

初心者からステップアップ!

回数	開催日時			内 容	講 師 等
	Part3	Part4	時刻		
1	10月4日(水)	12月13日(水)	10:00 ~ 12:00	・グランドストロークの基本と応用 ・ネットプレーの基本と応用 ・アプローチ&ネット。リターン&ネット ・サービスタッチ ・ゲームのフォーメーション ・ゲーム	財団法人日本体育協会公認 上級指導員 財団法人日本テニス協会公認 テニス教師 唐沢 真氏 矢島 拓樹氏
2	10月11日(水)	12月20日(水)			
3	10月18日(水)	12月27日(水)			
4	10月25日(水)	1月10日(水)			
5	11月1日(水)	1月17日(水)			
6	11月8日(水)	1月24日(水)			
7	11月15日(水)	1月31日(水)			
8	11月22日(水)	2月7日(水)			
9	11月29日(水)	2月14日(水)			
10	12月6日(水)	2月21日(水)			

- 対象者：成人一般
- 定 員：7名
- 会 場：米沢市営多目的屋内運動場
- 参加費：10,500円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111
- 受付締切日：Part3 9月27日(水)
Part4 12月6日(水)

21 ステップアップテニス 初級ゲームコース

テニスのゲームを楽しみましょう!

回数	開催日時	内 容	講 師 等
1	2月28日(水)	・ゲームのフォーメーション 実際に試合をしてみましょう。	財団法人日本体育協会公認 上級指導員 財団法人日本テニス協会公認 テニス教師 唐沢 真氏 矢島 拓樹氏
2	3月7日(水)		
3	3月14日(水)		
4	3月21日(水)		
5	3月28日(水)		

- 対象者：成人一般
- 定 員：7名
- 会 場：米沢市営多目的屋内運動場
- 参加費：5,500円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111
- 受付締切日：2月21日(水)

22・23 ステップアップテニス (木曜初心者コース) Part3・Part4

基礎から楽しくテニスを練習しましょう

回数	開催日時			内 容	講 師 等
	Part3	Part4	時刻		
1	10月12日(木)	2月8日(木)	10:00 ~ 12:00	・グランドストロークの基本と応用 ・ネットプレーの基本と応用 ・アプローチ&ネット。リターン&ネット ・サービスタッチ ・ゲームのフォーメーション ・ゲーム	財団法人日本体育協会公認 上級指導員 財団法人日本テニス協会公認 テニス教師 唐沢 真氏 矢島 拓樹氏
2	10月19日(木)	2月22日(木)			
3	10月26日(木)	3月8日(木)			
4	11月9日(木)	3月22日(木)			
5	11月23日(木)	3月29日(木)			
6	11月30日(木)				
7	12月14日(木)				
8	12月28日(木)				
9	1月11日(木)				
10	1月25日(木)				

- 対象者：成人一般
- 定 員：7名
- 会 場：米沢市営多目的屋内運動場
- 参加費：Part3 10,500円
Part4 5,500円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111
- 受付締切日：Part3 10月5日(木)
Part4 2月1日(木)

24・25 アカデミー Kiki 水曜コース Part1・Part2

もっとテニスを楽しみたい皆さんへ

回数	開催日時			内 容	講 師 等
	Part1	Part2	時刻		
1	10月4日(水)	12月13日(水)	12:00 ~ 14:00	硬式テニスの基本練習・ゲーム	黒田 一富氏 遠藤 佑一氏 渡辺 誠氏 ほか
2	10月11日(水)	12月20日(水)			
3	10月18日(水)	1月10日(水)			
4	10月25日(水)	1月17日(水)			
5	11月1日(水)	1月24日(水)			
6	11月8日(水)	1月31日(水)			
7	11月15日(水)	2月7日(水)			
8	11月22日(水)	2月14日(水)			
9	11月29日(水)	2月21日(水)			
10	12月6日(水)	2月28日(水)			

- 対象者：テニス初級者
- 定 員：10名
- 会 場：米沢市営多目的屋内運動場
- 参加費：3,040円
- 教材費：760円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111
- 受付締切日：Part1 9月27日(水)
Part2 12月6日(水)
- 備 考：傷害保険等は自己加入のこと

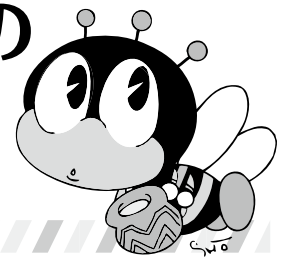
26・27 アカデミー Kiki 金曜コース Part1・Part2

もっとテニスを楽しみたい皆さんへ

回数	開催日時			時刻	内 容	講 師 等
	Part1	Part2				
1	10月13日(金)	1月12日(金)		10:00 } 12:00	硬式テニスの基本練習・ゲーム	黒田 一富氏 遠藤 佑一氏 渡辺 誠氏 ほか
2	10月20日(金)	1月19日(金)				
3	10月27日(金)	1月26日(金)				
4	11月10日(金)	2月2日(金)				
5	11月17日(金)	2月9日(金)				
6	11月24日(金)	2月16日(金)				
7	12月1日(金)	2月23日(金)				
8	12月8日(金)	3月2日(金)				
9	12月15日(金)	3月9日(金)				
10	12月22日(金)	3月16日(金)				

- 対象者：テニス初級者
- 定 員：10名
- 会 場：米沢市営多目的屋内運動場
- 参加費：3,040円
- 教材費：760円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111
- 受付締切日：Part1 10月5日(休)
Part2 12月21日(休)
- 備 考：傷害保険等は自己加入のこと

市民おしょうしなカレッジの 講師を募集します



米沢市内に在住・在勤の方であれば、誰でも講師になれます。
年齢・性別など制限はありません。

(※医療関連・その他一部の講座では、資格証の提示を求めます)

あなたの培った知識や経験を生かして、
講師として“教える楽しさ”を
体験してみませんか。

米沢鷹山大学事務局がお手伝いします。
お気軽にご相談ください。



応募 要件

- ①企画・運営を出来る方はどなたでも応募できます。
(※医療関連・その他一部の講座では、資格証の提示を求めます)
- ②特定の政党・宗教、営利活動に関わるもの、
継続的な講座・サークル活動の延長と思われる講座は掲載できません。
- ③開講場所は、置賜総合文化センター・コミュニティセンター、
その他公的施設とします。

申込・問合せ

米沢鷹山大学 ☎21-6111 (内線6423・6424)
<http://www.youzandaigaku.com/>