

市民おもしろなカレッジ

「こんな講座をやってみたい」とい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 クリスマスクッキーを作ろう！

お部屋に飾れるクッキーを作って、クリスマスを楽しみましょう♪

| 回数 | 開催日時 | 内容 | 講師等 |
|----|----------------------|------------------------------|--------|
| 1 | 12月16日(日) 9:30~12:00 | お子様でも簡単！クリスマスのアイシングクッキーを作ります | 我彦 郁恵氏 |

- 対象者：小学生・保護者（親子） ●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：1,000円 ●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：12月6日(木)

02 韓国の家庭料理～キムチ～

キムチのパワーで健康アップ！

| 回数 | 開催日時 | 内容 | 講師等 |
|----|----------------------|-------------------------------------|-------------------|
| 1 | 11月11日(日) 9:30~11:30 | 白菜キムチとカクテギの2種類を作ります。お昼ご飯と一緒に食べましょう！ | ソン 桂順 氏 鄭 玉順 氏 |

- 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：1,500円 ●教材費：1,500円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：10月11日(木)

03 パステルアートで「秋翳」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 | 10月26日(金) 10:00~12:00 | パステルと指を使って秋の山を描きます | 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18日(木)

04 シルクフラワーをもっと素敵に♪

素敵な花を自分でアレンジ！本物みたいね、楽しいね！

| 回数 | 開催日時 | 内容 | 講師等 |
|----|-----------------------|------------------|---------|
| 1 | 11月17日(日) 10:00~11:00 | シルクフラワーで壁掛けを作ります | 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8日(木)

05 ひょうたんランプ作り講座

簡単に誰でもできる！ ひょうたんランプを作ります

| 回数 | 開催日時 | 内容 | 講師等 |
|----|----------------------|------------------------------------|-----------------------|
| 1 | 11月1日(日) 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 | ひょうたん工房でぼっこ 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18日(木)

06 手話講座～中級～

| 回数 | 開催日時 | 内容 | 講師等 |
|----|-----------|-----------------------------|---|
| 1 | 10月5日(金) | 入門と初級の復習 手話を使って会話の練習をします | 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 | 10月12日(金) | | |
| 3 | 10月19日(金) | | |
| 4 | 10月26日(金) | | |
| 5 | 11月9日(金) | | |
| 6 | 11月16日(金) | | |
| 7 | 11月23日(金) | | |
| 8 | 11月30日(金) | | |
| 9 | 12月7日(金) | | |
| 10 | 12月14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：9月27日(休)

07 手話講座～上級～

| 回数 | 開催日時 | 内容 | 講師等 |
|----|-----------|---|---|
| 1 | 12月21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28日(金) | | |
| 3 | 1月11日(金) | | |
| 4 | 1月18日(金) | | |
| 5 | 1月25日(金) | | |
| 6 | 2月1日(金) | | |
| 7 | 2月8日(金) | | |
| 8 | 2月15日(金) | | |
| 9 | 2月22日(金) | | |
| 10 | 3月1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：12月13日(休)

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まにか楽にできる秘訣

| 回数 | 開催日時 | 内容 | 講師等 |
|----|-----------|---------------------|----------------|
| 1 | 10月21日(日) | 人間関係がラクになる4つのヒント | コーチ 渡部 一彦 氏 |
| 2 | 11月18日(日) | 人に好かれる3つのヒント | |
| 3 | 12月16日(日) | いい関係が出来る3つのヒント | |
| 4 | 1月20日(日) | 人が気持ちよく動いてくれる3つのヒント | |
| 5 | 2月17日(日) | モチベーションアップの3つのヒント | |
| 6 | 3月17日(日) | コミュニケーションアップの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
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111
- 受付締切日：10月11日(休)

09 韓国語～基礎1～

韓国語で話そう

| 回数 | 開催日時 | 内容 | 講師等 |
|----|-----------|---|----------|
| 1 | 10月17日(水) | 韓国語初心者のための講座です ハングルの母音・子音など「アンニョンハセヨ」 など言葉を学びます | イ 李 文姫 氏 |
| 2 | 10月24日(水) | | |
| 3 | 10月31日(水) | | |
| 4 | 11月7日(水) | | |

- 対象者：韓国語初心者
- 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：10月10日(休)

10 韓国語～基礎2～

韓国語で話そう

| 回数 | 開催日時 | 内容 | 講師等 |
|----|-----------|------------------|----------|
| 1 | 11月14日(水) | 韓国語で簡単な会話を学びましょう | イ 李 文姫 氏 |
| 2 | 11月21日(水) | | |
| 3 | 11月28日(水) | | |
| 4 | 12月5日(水) | | |

- 対象者：韓国語初心者
- 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：11月7日(休)

11 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、大人の方もやってみましょう

| 回数 | 開催日時 | | 内容 | 講師等 |
|----|-----------|-----------------------|--|-------------------|
| 1 | 10月20日(土) | 13:30 } } 15:30 | 小学校で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 | 11月17日(土) | | | |
| 3 | 12月1日(土) | | | |
| 4 | 12月8日(土) | | | |
| 5 | 12月15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：3,000円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111
- 受付締切日：10月11日(休)

12 シニアのためのパソコン・スマホ講座

楽しみながらパソコン・操作を学んでみましょう

| 回数 | 開催日時 | | 内容 | 講師等 |
|----|----------|-----------------------|--|-------------------|
| 1 | 2月27日(水) | 10:00 } } 12:00 | シニア向けの講座です。ゆっくりお菓子やお茶 を飲みながら、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 高橋 悟 氏 |
| 2 | 3月6日(水) | | | |
| 3 | 3月13日(水) | | | |
| 4 | 3月20日(水) | | | |
| 5 | 3月27日(水) | | | |

- 対象者：高齢者
- 定員：8名
- 会場：中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：2月21日(休)

13 楽しく脳トレ!

ゲーム感覚で楽しく脳力アップ

| 回数 | 開催日時 | | 内容 | 講師等 |
|----|-----------|-------|--|-----------------------|
| 1 | 11月4日(日) | 10:00 | 大人にも子供にも人気のフラッシュ暗算で脳の トレーニング! そろばんが苦手な方でも、楽し く学べます | 佐藤そろばん塾 代表 佐藤 弘子 氏 |
| 2 | 11月11日(日) | } | | |
| 3 | 11月18日(日) | 11:30 | | |

- 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：2,000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(休)
- 備考：そろばん貸出あり

14・15 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 |
|----|-----------|-----------------------|--|---------|
| | 13:00~の部 | 15:00~の部 | | |
| 1 | 11月11日(日) | 13:00 } } 14:30 | 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 | 11月18日(日) | | | |
| 3 | 12月2日(日) | | | |
| 4 | 12月16日(日) | | | |
| 5 | 1月20日(日) | | | |
| 6 | 1月27日(日) | | | |
| 7 | 2月3日(日) | | | |
| 8 | 2月17日(日) | | | |
| 9 | 3月3日(日) | | | |
| 10 | 3月17日(日) | | | |

- 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：各4,000円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111
- 受付締切日：11月1日(休)

16 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27日(土) | 10:00 | 筆ペン(中字)を使い、書き方のコツを学ぶ 自分の名前を練習する 芳名帳やのし紙等に名前を書く | 嵐田 悠香 氏 |
| 2 | 12月22日(土) | } | | |
| 3 | 1月26日(土) | 12:00 | | |

- 対象者：成人女性
- 定員：13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18日(休)

17 はんなり着物女子

自分で着れると楽しみが広がる！ちょっとしたお出かけにも！

| 回数 | 開催日時 | | 内容 | 講師等 |
|----|-----------|-------|-------------------|---------|
| 1 | 10月4日(木) | | 着くずれない着物の着方 | 菅野 恵子 氏 |
| 2 | 10月11日(木) | 19:00 | 着物の着方、着物に似合う半巾帯結び | |
| 3 | 10月18日(木) | } | 結ばないお太鼓 | |
| 4 | 11月1日(木) | 21:30 | 結ばないお太鼓、銀座結び | |
| 5 | 11月8日(木) | | 一重太鼓結び、二重太鼓結び | |

- 対象者：成人女性 ●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27日(木)
- 備考：お手持ちの着物・小物を持参のこと

18 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 | 10月15日(月) | | 楽譜が読めなくても大丈夫です | ライリッシュオカリナ連盟 認定講師 鈴木 翠 氏 |
| 2 | 10月29日(月) | 13:00 | 指使いのトレーニングと音出しから始めて演奏 | |
| 3 | 11月12日(月) | } | しましょう | |
| 4 | 11月26日(月) | 14:30 | 素朴で透き通るような音色・オカリナに是非ふ | |
| 5 | 12月10日(月) | | れてみませんか | |

- 対象者：オカリナを初めて吹かれる方
- 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：10月9日(火)
- 備考：オカリナはAC管を使用 貸し出しあり

19 アートフラワー ～ブライダルブーケ～

カトレアとライラックのブーケ。お部屋を彩るインテリアとしても

| 回数 | 開催日時 | | 内容 | 講師等 |
|----|-----------|-------|--|---------|
| 1 | 10月17日(木) | | パーツごとにカットした布を染め、色々なコテで花びらや葉っぱに表情をつけて素敵なブーケに仕上げます | 佐藤 弘子 氏 |
| 2 | 10月24日(木) | 9:30 | | |
| 3 | 10月31日(木) | } | | |
| 4 | 11月7日(木) | 11:30 | | |
| 5 | 11月14日(木) | | | |

- 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：3,500円 ●教材費：8,000円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111
- 受付締切日：10月10日(木)

20・21 おやこで英語遊び

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歳児 | 2・3歳児 | | |
| 1 | 11月13日(火) | | Food s, 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行きます | 野々村 裕子 氏 |
| 2 | 11月20日(火) | | | |
| 3 | 12月4日(火) | | | |
| 4 | 12月18日(火) | | | |
| 5 | 1月8日(火) | 9:30 | | |
| 6 | 1月22日(火) | 10:30 | | |
| 7 | 2月5日(火) | 10:45 | | |
| 8 | 2月19日(火) | 11:45 | | |
| 9 | 3月5日(火) | | | |
| 10 | 3月19日(火) | | | |

- 対象者：1歳児
2016/4～2017/10生まれの1歳児親子
2・3歳児
2014/4～2016/3生まれの2・3・4歳児親子
- 定員：各20名(親子10組)
- 会場：愛宕コミュニティセンター
- 参加費：各3,600円
- 教材費：各2,400円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111
- 受付締切日：10月30日(火)

22 アイシングクッキーを作ろう！

はじめてでも簡単！楽しく、かわいいクッキー作り♪

| 回数 | 開催日時 | | 内容 | 講師等 |
|----|----------|-------|--|---------|
| 1 | 11月5日(月) | | 12月にはクリスマス、2月にはバレンタインなど、季節のかわいらしいモチーフのアイシングクッキーを作しましょう | 我彦 郁恵 氏 |
| 2 | 12月3日(月) | 10:00 | | |
| 3 | 2月4日(月) | 12:00 | | |
| 4 | 3月4日(月) | | | |

- 対象者：成人女性 ●定員：8名
- 会場：中部コミュニティセンター
- 参加費：3,500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25日(木)

23 お花いろいろ♪～アレンジもいろいろ♪～ 花で食!と住!を華やかに

| 回数 | 開催日時 | 内容 | 講師等 |
|----|-----------------|---------------------|--|
| 1 | 10月20日(土) 14:00 | ハーバリウム2デザイン(プリザーブド) | 財団法人日本切花協会 カットフラワー アドバイザー 綿貫 恵子 氏 |
| 2 | 11月17日(土) } | 食べられるお花でスイーツを作る | |
| 3 | 12月1日(土) 16:00 | アーティフィシャルフラワー壁飾り | |

- 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：2,700円 ●教材費：5,400円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111
- 受付締切日：10月10日(休)

24 絵画入門講座(油彩・アクリル編)

初心者も経験者もアート表現の楽しさを芸術大学の学びで…

| 回数 | 開催日時 | 内容 | 講師等 |
|----|-----------------|---|---------|
| 1 | 10月10日(水) | ガイダンス・素材と技法の話など | 渡邊 修一 氏 |
| 2 | 10月24日(水) | ・個性ゆたかに自由な絵画制作へのアドバイス ・基礎からのデッサン ・画材の用法 ・絵画作品への発想、制作プロセス ・合評会 | |
| 3 | 11月7日(水) 18:30 | | |
| 4 | 11月21日(水) } | | |
| 5 | 12月12日(水) 21:00 | | |
| 6 | 12月19日(水) | | |

- 対象者：高校生以上
- 定員：10名
- 会場：置賜総合文化センター
- 参加費：6,000円
- 教材費：5,000円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111
- 受付締切日：10月3日(休)

25 はじめてのリラックスヨガ

ヨガ初心者の方もプランクのある方も楽しみながらリラックスしましょう

| 回数 | 開催日時 | 内容 | 講師等 |
|----|-----------------|---------------------------------------|---------------------------------|
| 1 | 10月18日(木) | 高度なポーズはほとんどなく、はじめてヨガをする方もリラックスして楽しめます | IHTA認定 ヨガインストラクター 後藤 充子 氏 |
| 2 | 10月25日(木) 10:00 | | |
| 3 | 11月1日(木) } | | |
| 4 | 11月8日(木) 11:00 | | |
| 5 | 11月15日(木) | | |

- 対象者：どなたでも
- 定員：7名
- 会場：置賜総合文化センター
- 参加費：3,700円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111
- 受付締切日：10月11日(休)

26 ダンスエクササイズ

音楽に合わせて楽しく体を動かそう♪

| 回数 | 開催日時 | 内容 | 講師等 |
|----|-----------------|---|---------|
| 1 | 10月3日(水) | 音楽に合わせて体を動かして楽しくリフレッシュしましょう ダンス初めての方も大歓迎です | 須崎 育子 氏 |
| 2 | 10月10日(水) | | |
| 3 | 10月17日(水) | | |
| 4 | 10月31日(水) 11:00 | | |
| 5 | 11月7日(水) } | | |
| 6 | 11月21日(水) 12:00 | | |
| 7 | 11月28日(水) | | |
| 8 | 12月5日(水) | | |

- 対象者：どなたでも
- 定員：10名
- 会場：米沢市営体育館
- 参加費：4,500円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111
- 受付締切日：9月26日(休)

27 健康アップ ノルディックウォーキング

みんな笑顔で 自分のレベルで 初心者も安心

| 回数 | 開催日時 | 内容 | 講師等 |
|----|-----------------|--|---|
| 1 | 10月11日(木) | 今ヨーロッパで人気のスポーツが「ノルディックウォーキング」です。両手に専用ポールを持つことで、①エネルギー消費量が20%アップする②背すじが伸び、姿勢が良くなる③肩こりが緩和する④膝や腰に優しい⑤バランス保持、転倒予防が可能になる有酸素運動です | 日本ノルディック フィットネス協会公認 ペーシックスインストラクター 宇山 栄一 氏 |
| 2 | 10月18日(木) 10:00 | | |
| 3 | 11月1日(木) 12:00 | | |

- 対象者：成人一般
- 定員：10名
- 会場：米沢市営体育館・北村公園
- 参加費：1,500円＋保険料600円
- 教材費：レンタルポール希望者1,000円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111
- 受付締切日：9月28日(金)
- 備考：申込時に生年月日と身長を申告のこと