

情報ページ

4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。ママと赤ちゃんからも大人気!!

講師/佐藤 優香氏

開催日	4月14日(土)~9月8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・保護者(親子)	定員 親子10組(先着) 受付開始日 4月2日(月)
参加費	1,200円(回)	備考 第2土曜日開催・1回のみ参加可

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/佐藤 優香氏

開催日	4月14日(土)~9月8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・保護者(親子)	定員 親子10組(先着) 受付開始日 4月2日(月)
参加費	1,200円(回)	備考 第2土曜日開催・1回のみ参加可

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	5月23日(水)~3月10日(日)	計6回
開催時間	10:30~12:00	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	乳幼児と保護者	定員 20組 受付開始日 当日受付
参加費	なし	

04 親子星空探検“春”

春の星座と三日月を見よう

講師/いいで天文台 天文研究会☆ベルセ

開催日	5月18日(金)	
開催時間	19:20~20:50	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・中学生と保護者	定員 15組 受付開始日 4月18日(水)
参加費	小学生100円 中学生以上150円	備考 5月2日(水)受付締切

05 親子星空探検“夏”

夏の星座と火星・木星・土星を見よう

講師/いいで天文台 天文研究会☆ベルセ

開催日	8月3日(金)	
開催時間	19:20~20:50	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・中学生と保護者	定員 15組 受付開始日 6月29日(金)
参加費	小学生100円 中学生以上150円	備考 7月16日(月)受付締切

06 はじめてのキッズプログラミング

キャラクターを動かし、アニメーションを作ろう!

講師/UTパソコンスクール

開催日	4月28日(土)	
開催時間	13:00~16:30	会場 UTパソコンスクール
申込先	UTパソコンスクール	TEL 26-7081 utps@ut-yamagata.co.jp
対象者	小学4~6年生	定員 10名(先着順) 受付開始日 4月2日(月)
参加費	なし	備考 4月26日(水)受付締切

07 はじめてのキッズパソコン

ゲームなどを楽しみながらパソコンの基本操作、文字入力の学習

講師/高橋 源一氏

開催日	5月26日(土)・5月27日(日)	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1~3年生	定員 10名 受付開始日 4月25日(水)
参加費	なし	備考 5月10日(水)受付締切

08 パソコンの知的ゲームで頭の体操

間違い探しや脱出ゲーム等を通して、ひらめきや発想力を鍛えます

講師/高橋 源一氏

開催日	6月30日(土)・7月1日(日)	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1~6年生	定員 10名 受付開始日 5月30日(水)
参加費	なし	備考 6月14日(水)受付締切

09 キッズパソコン Tシャツ作り

パソコンを使って、世界に一つだけのオリジナルTシャツを作ろう

講師/高橋 源一氏

開催日	7月26日(木)・7月27日(金)	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1~6年生	定員 10名 受付開始日 6月27日(水)
参加費	なし	備考 7月12日(水)受付締切

10 パソコンで巨大画を作ろう

みんなで作った絵をつなぎ合わせて、巨大画を作ろう

講師/高橋 源一氏

開催日	9月29日(土)・9月30日(日)	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1~6年生	定員 10名 受付開始日 8月29日(水)
参加費	なし	備考 9月13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・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

11 サイエンスラボ! IN 米工

風車を作って発電に挑戦してみよう

講師/山形県立米沢工業高等学校機械生産類工業クラブ顧問 結城 衛氏

開催日	6月23日(土)～7月14日(土) 計4回
開催時間	10:00～12:00
会場	山形県立米沢工業高等学校
申込先	米沢市児童会館 TEL 23-0161
対象者	小学5・6年生
定員	15名
受付開始日	5月16日(休)
参加費	なし
教材費	750円(保険料含む)
備考	6月12日(火)受付締切

13 イングリッシュ・キャンプ with YIRA

日本語厳禁。英語漬けの2日間で米沢にいながら海外留学体験!?

講師/米沢市国際交流員ほか

開催日	8月4日(土)～8月5日(日) 1泊2日
開催時間	10:00～翌15:00(予定)
会場	置賜総合文化センター
申込先	米沢市青年の家(米沢市社会教育・体育課) TEL 21-6111(内線6004) syakyo-t@city.yonezawa.yamagata.jp
対象者	中学2年生～高校3年生(英検4級以上なら中学1年生も参加可)
定員	30名
受付開始日	6月20日(休)
参加費	2,000円
備考	共催:米沢市国際交流協会(YIRA)

15 伝統文化 表千家 こども茶の湯

伝統文化である茶道を通して、礼儀作法を学び感性を磨きましょう

講師/表千家まこと会 会員

開催日	5月26日(土)～2月23日(土) 計10回
開催時間	9:30～11:00
会場	米沢市座の文化伝承館
申込先	表千家まこと会 TEL 22-8477
対象者	幼稚園児～中学生
定員	20名
受付開始日	4月2日(休)
参加費	500円(回) ※8月と1月は1,000円
備考	入会時傷害保険加入(200円)

17 米沢焼に挑戦!

自分だけのオリジナルの米沢焼を作ろう

講師/水野 かをり氏

開催日	6月24日(日)・7月29日(日) 計2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～中学生(小学低学年は保護者同伴)
定員	30名
受付開始日	6月1日(金)
参加費	なし
教材費	500円
備考	6月15日(金)受付締切

19 キッズゴスペル♪～7月から～

歌・英語・ダンスを身につけ、心も体もワクワク!

講師/太田 恵美子氏 遠藤 めぐみ氏 齋藤 幸美氏

開催日	7月28日(土)～9月29日(土) 計4回
開催時間	14:00～15:30
会場	別途連絡
申込先	Joyful Shout 米沢 TEL 090-5843-1390(石井)
対象者	小学生・幼児とその保護者
定員	20名
受付開始日	4月2日(休)
参加費	500円(回)

21 ママのとおきおきのじかん

食育やアロマ等“わくわく楽しい”じかんと過ごしてみませんか?

講師/小林 里香氏 門叶 ひとみ氏 樋渡 由美氏

開催日	6月27日(水)～7月18日(水) 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 社会教育担当 TEL 21-6111(内線6004)
対象者	乳幼児(1～2歳児)・母親
定員	20組
受付開始日	5月21日(休)
参加費	なし
教材費	費無し
備考	無料託児つき

12 Kids English at 中央高

英語の歌・劇・外国の行事などの体験。留学生との交流。

講師/マーニ 先生 日本人英語教師

開催日	4月～12月毎週水曜日 計18回 *回数の変更有り
開催時間	16:10～17:00
会場	米沢中央高校生徒ホール
申込先	米沢中央高校 FAX 22-4224 ※備考欄を記入し送付のこと
対象者	小学生
定員	20名
受付開始日	4月4日(水)
参加費	1,000円
備考	①名前②保護者名③小学校・学年④TEL⑤メールアドレス

14 英語でチャレンジ

共催:山形県立米沢女子短期大学公開講座

講師/山形県立米沢女子短期大学 マーニ・タヴァコリ氏

開催日	8月1日(水)・8月2日(木)・8月3日(金) 計3回
開催時間	10:00～11:30
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	6月13日(休)
参加費	なし
備考	7月16日(月)受付締切

16 こどもふれあい茶道

伝統文化である茶道(裏千家)の基本から礼儀作法を学びます

講師/裏千家 長谷川 宗美氏 志田 宗俊氏

開催日	4月28日(土)～平成31年3月2日(土) 計14回
開催時間	9:30～11:30ほか
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	小・中学生(年長児も可)
定員	20名
受付開始日	4月4日(水)
参加費	なし
教材費	3,900円

18 米織・藍染工房

藍染キャンバストートバックと米織ティーマットを作ろう!

講師/染織工房わくわく館 スタッフ

開催日	6月30日(土)・7月7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・中学生と保護者
定員	10名
受付開始日	4月28日(休)
参加費	なし
教材費	800円(保険料含む)
備考	5月25日(金)受付締切

20 歌で気持ちを伝えよう

～合唱クラブ 合唱作曲家 弓削田健介さんと共に～

講師/島森 千寿子氏 赤木 聡子氏(ピアノの先生)

開催日	5月13日(日)～平成31年2月10日(日) 計21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～中学生
定員	30名
受付開始日	4月12日(休)
参加費	2,000円(保険料含む)

22 子育てママ応援(託児付き)

子育て中のママ達と楽しくキャラ弁をつくってみよう

講師/野菜ソムリエ 我妻 飛鳥氏

開催日	6月9日(土)
開催時間	10:00～13:00
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	市内の子育て中の母親
定員	20名
受付開始日	5月18日(金)
参加費	500円
備考	託児料1人200円 2人以上300円

23 親子deチャレンジクッキング①

母の日にオシャレなクレープをプレゼントしよう！

講師/我彦 祐子氏

開催日	4月22日(日)	会場	置賜総合文化センター
開催時間	10:00～13:00	TEL	21-6111(内線6004)
申込先	米沢市社会教育・体育課 社会教育担当	対象者	父親と小学1～3年生
参加費	500円	定員	18組 受付開始日 4月5日(木)

24 親子deチャレンジクッキング②

お父さんへ肉巻きおにぎりをプレゼントしよう！

講師/我彦 祐子氏

開催日	6月2日(土)	会場	置賜総合文化センター
開催時間	10:00～13:00	TEL	21-6111(内線6004)
申込先	米沢市社会教育・体育課 社会教育担当	対象者	母親と小学1～3年生
参加費	500円	定員	18組 受付開始日 5月16日(木)

25 わくわく!たのしいパン作り!

パン作りの基礎を学び、みんなで楽しくパン作りをします

講師/愛とパン 植木 哲氏

開催日	8月25日(土)	会場	中部コミュニティセンター
開催時間	13:30～15:30	TEL	23-0161
申込先	米沢市児童会館	対象者	小・中学生
参加費	なし	定員	16名 受付開始日 7月1日(日)
教材費	521円 (保険料含む)	備考	7月29日(日)受付締切

26 こども美術講座

ARTは創造力を育て、表現力を豊かに出来る大切な教育です

講師/泉谷 直美氏

開催日	5月12日(土)～7月14日(土) 計5回	会場	愛宕コミュニティセンター
開催時間	13:30～16:30(約90分)	TEL	090-9747-5207
申込先	泉谷 直美	対象者	幼児・小学生
参加費	3,000円	定員	6組 受付開始日 4月16日(月)
教材費	1,500円	備考	日程と時間は申込時に確認のこと

27 こども美術講座

ARTは創造力を育て、表現力を豊かに出来る大切な教育です

講師/泉谷 直美氏

開催日	9月8日(土)～12月15日(土) 計5回	会場	愛宕コミュニティセンター
開催時間	13:30～16:30(約90分)	TEL	090-9747-5207
申込先	泉谷 直美	対象者	幼児・小学生
参加費	3,000円	定員	6組 受付開始日 4月16日(月)
教材費	1,500円	備考	日程と時間は申込時に確認のこと

28 合気道こども体験講座

礼法と基本技、心身の使い方、姿勢、呼吸法などを学びます

講師/鷹心館道場 竹田 雅彦氏

開催日	4月14日(土)～8月25日(土) 計10回	会場	鷹心館道場
開催時間	10:00～11:30	TEL	21-6213
申込先	鷹心館道場	対象者	小学生
参加費	400円(回)	定員	なし 受付開始日 4月1日(日)

29 卓球を通してスポーツの楽しさを学ぼう

米沢市児童会館 卓球教室で、スポーツの楽しさを学ぼう

講師/大木 弘一氏 安部 美佐子氏 松田 真理子氏 土田 清氏

開催日	5月13日(日)～9月16日(日) 計15回	会場	米沢市児童会館
開催時間	10:00～12:00	TEL	23-0161
申込先	米沢市児童会館	対象者	小学3～6年生の初心者
参加費	800円(保険料)	定員	20名 受付開始日 4月14日(土)
備考	4月30日(月)受付締切		

30 吾妻スポーツ・ミズノサッカー講座

初心者の方大歓迎!サッカーの基礎を学びます!

講師/JFA公認スポーツマネージャー 加藤 晶宏氏 野堀 桂佑氏 ほか

開催日	4月10日(火)～10月30日(火) ※毎週火曜日	会場	米沢市営多目的屋内運動場
開催時間	申込時に連絡	TEL	22-3768
申込先	米沢市営多目的屋内運動場	対象者	3歳～小学生
参加費	別途案内	定員	各30名 受付開始日 4月1日(日)
備考	詳細は申込時に確認のこと		

31 米沢フットボール講座～前期～

目指せ!未来の日本代表!FP・GK別に指導

講師/代表 長岡 信浩氏(JFAスポーツマネージャー)・鳥羽 俊正氏(JFAA級コーチ)ほか

開催日	4月11日(水)～11月28日(水) ※4月4日(水)19:00～開講式	会場	人工芝サッカーフィールド
開催時間	19:00～21:00	TEL	22-0007
申込先	人工芝サッカーフィールド	対象者	小学5・6年生～中学生
参加費	5,000円(開講式時説明)	定員	40名(先着) 受付開始日 4月1日(日)
備考	開講式:米沢中央高校セミナーハウス		

32 米沢フットボール講座～後期～

目指せ!未来の日本代表!FP・GK別に指導

講師/代表 長岡 信浩氏(JFAスポーツマネージャー)・鳥羽 俊正氏(JFAA級コーチ)ほか

開催日	12月4日(火)～平成31年3月26日(火)	会場	米沢市営多目的屋内運動場
開催時間	19:30～21:00	TEL	22-0007
申込先	人工芝サッカーフィールド	対象者	小学5・6年生～中学生
参加費	5,000円	定員	40名(先着) 受付開始日 4月1日(日)

33 ミズノスポーツ講座(第I期)

運動会必勝塾!早く走れる為のトレーニングを実施します!

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	4月16日(月)～5月28日(月) 計5回 ※毎週月曜日開催	会場	米沢市営体育館
開催時間	18:15～19:30	TEL	23-0664
申込先	米沢市営体育館	対象者	小学生
参加費	2,500円	定員	30名 受付開始日 4月1日(日)
備考	室内シューズ持参のこと		

34 ミズノスポーツ講座(第II期)

マット運動を実施!様々な技術を身に付けよう!

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	6月4日(月)～7月2日(月) 計5回 ※毎週月曜日開催	会場	米沢市営体育館
開催時間	18:15～19:30	TEL	23-0664
申込先	米沢市営体育館	対象者	小学生
参加費	2,500円	定員	30名 受付開始日 4月1日(日)
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

35 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	7月9日(月)～8月6日(月)	計4回	※毎週月曜日開催
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	小学生	定員	30名 受付開始日 4月1日(日)
参加費	2,000円	備考	室内シューズ持参のこと

37 歴史の道土木遺産万世大路散策

栗子隧道の歴史と自然を学び万世大路の散策と交流を図る

講師/梅津 幸保氏

開催日	6月17日(日)・10月6日(土)	計2回	
開催時間	8:00～15:00	会場	現地
申込先	万世コミュニティセンター	TEL	28-5381
対象者	成人一般	定員	1回目:40名 2回目:20名 受付開始日 10月:6月18日 20日:9月18日(日)
参加費	1回目:1,000円 2回目:500円	備考	定員になり次第受付締切

39 先人顕彰会「火種塾」

奇数月第一日曜の朝に、郷土歴史の講話を楽しみましょう

講師/各回ごと、郷土歴史に詳しい講師が登場

開催日	5月13日(日)～平成31年3月3日(日)	計5回※1月は休み	
開催時間	8:00～9:00	会場	我妻 栄記念館(佐野医院隣)
申込先	先人顕彰会	TEL	24-2211(水曜午後のみ)
対象者	どなたでも	定員	20名 受付開始日 4月12日(木)
参加費	なし		

41 置賜三十三観音巡り part 1

なぜ三十三観音を巡るのか? 観音様と巡る心の旅へ

講師/高橋 祥泰氏

開催日	6月8日(金)・10月5日(金)	計2回	
開催時間	8:00～16:30(予定)	会場	置賜地区各観音堂
申込先	上郷コミュニティセンター	TEL	28-3401
対象者	成人一般	定員	16名 受付開始日 4月2日(月)
参加費	4,000円(回)	備考	2年で巡礼 昼食は各自準備のこと

43 EM(有用微生物)でおいしい野菜づくり

環境にやさしく安全、安心な家庭菜園をしませんか

講師/土と食・環境の会米沢 会員

開催日	4月14日(土)・4月21日(土)・4月28日(土)	計3回	
開催時間	13:00～16:00	会場	愛宕コミュニティセンター
申込先	土と食・環境の会米沢 伊山	TEL	22-8140
対象者	どなたでも	定員	15名 受付開始日 4月1日(日)
参加費	3,000円(教材費込)	備考	4月10日(火)受付締切

45 自分でできるお灸・温灸講座

気持ちの良い温灸のすえ方、ツボの探し方をお教えます

講師/かとう鍼灸院 院長 加藤 雅和氏

開催日	4月15日(日)・4月22日(日)	計2回	
開催時間	13:00～14:30	会場	かとう鍼灸院(米沢市中央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 受付開始日 4月1日(日)
参加費	1,000円 教材費 1,000円		

36 ミズノスポーツ講座(第Ⅳ期)

苦手克服! 跳び箱と鉄棒を実施します!

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	8月20日(月)～9月10日(月)	計4回	※毎週月曜日開催
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	小学生	定員	30名 受付開始日 4月1日(日)
参加費	2,000円	備考	室内シューズ持参のこと

38 置賜の民俗学入門講座(第二期)

置賜民俗を知る5回①藝女②木流③チャシ④食文化⑤姓名

講師/置賜民俗学会 清野 春樹氏

開催日	5月8日(火)～9月11日(火)	計5回	
開催時間	14:00～16:00	会場	西部コミュニティセンター
申込先	清野 春樹	TEL	080-6058-0285
対象者	どなたでも	定員	なし 受付開始日 4月10日(火)
参加費	500円(回)		

40 慈覚大師ゆかりの一念峰登山

奇岩怪岩が作り出す信仰の山、頂上神飛ばし岩から絶景が望めます

講師/米沢市文化課

開催日	5月13日(日)		
開催時間	9:30～12:00(予定)	会場	長手海上一念峰入口集合
申込先	上郷コミュニティセンター	TEL	28-3401
対象者	どなたでも	定員	30名 受付開始日 4月2日(月)
参加費	なし	備考	動きやすい服装で参加のこと 雨天中止

42 いにしへのロマン春の戸塚山登山

関東以北最大の古墳群、山頂から米沢盆地が一望できます

講師/米沢市文化課

開催日	6月17日(日)		
開催時間	9:30～12:00(予定)	会場	上新田戸塚山こども園集合
申込先	上郷コミュニティセンター	TEL	28-3401
対象者	どなたでも	定員	30名 受付開始日 4月2日(月)
参加費	なし	備考	動きやすい服装で参加のこと

44 女性のためのアロマセラピーはじめて講座

春夏、季節のアロマに癒されながら基本を学び体験します

講師/ナチュラルヒーリングうらら主宰 伊藤 典子氏

開催日	6月16日(土)・6月17日(日)のうち、いずれか1回		
開催時間	10:00～16:00(2時間程度)	会場	ナチュラルヒーリングうらら
申込先	ナチュラルヒーリングうらら	TEL	090-4639-5580
対象者	成人女性	定員	5名 受付開始日 4月2日(月)
参加費	4,000円(クラフト3種、ハーブティ付)	備考	開催時間については、申込時に確認のこと 6月10日(日)受付締切

46 タイ古式セラピーで癒されて!

気付きにくい疲れや疲労を、体液の流れを高めて癒されて下さい

講師/タイ古式セラピスト 阿部 洋子氏

開催日	4月6日(金)～9月30日(日)のうち、いずれか1回		
開催時間	要相談(所要時間30分)	会場	リメイクからだ
申込先	阿部 洋子	TEL	090-6251-1960
対象者	どなたでも	定員	各回1名 受付開始日 4月1日(日)
参加費	1,000円		

47 防災の基礎知識講座

災害に備え、自助・共助について学びましょう。

講師/環境生活課危機管理室

開催日	9月15日(土)	会場	置賜総合文化センター
開催時間	10:00~13:00	TEL	22-5111(内線2152)
申込先	米沢市役所環境生活課 危機管理室	定員	20名 受付開始日 8月1日(水)
対象者	どなたでも	備考	気象警報が発表された場合、もしくは発表されるおそれがある場合は中止
参加費	なし		

49 手作り仕込み味噌講座

国産原料で安全なおいしい味噌を仕込みましょう!

講師/今野 杏啓氏

開催日	5月20日(日)	会場	松川コミュニティセンター
開催時間	10:00~12:00	TEL	23-1354
申込先	今野 杏啓	定員	35名 受付開始日 4月2日(月)
対象者	どなたでも	備考	お子様連れ歓迎!
参加費	なし 教材費 3,500円		

51 手前味噌作り講座(水曜の部)

国産大豆を仕込む安全でおいしい味噌作り

講師/みぞ製造1級技能士 みぞソムリエ カクリキ味噌醸造元 花角 圭一氏

開催日	5月16日(水)	会場	南部コミュニティセンター
開催時間	10:00~12:00	TEL	24-2011
申込先	南部コミュニティセンター	定員	30名 受付開始日 4月4日(水)
対象者	どなたでも	備考	
参加費	なし 教材費 3,600円		

53 超超初心者のパソコン入門

大事な所だけを何度も同じ操作を繰り返して進めます

講師/齋藤 美千代氏

開催日	5月12日(土)~6月16日(土) 計6回 ※毎週土曜日	会場	アクティー米沢
開催時間	9:30~12:00	TEL	21-5655
申込先	アクティー米沢	定員	20名 受付開始日 4月16日(月)
対象者	どなたでも(パソコン持参できる方に限る)	備考	
参加費	4,500円 教材費 500円		

55 しっかり学ぼう!エクセルの基礎

エクセルの基礎を収支決算書などが作成できるまで学習します

講師/齋藤 美千代氏

開催日	5月16日(水)~6月7日(水) 計8回 ※毎週水・木曜日	会場	アクティー米沢
開催時間	19:00~21:00	TEL	21-5655
申込先	アクティー米沢	定員	20名 受付開始日 4月16日(月)
対象者	どなたでも(パソコン持参できる方に限る)	備考	
参加費	7,000円 教材費 1,000円		

57 インスタグラム楽しく始めよう!

写真を撮ったら見てもらいたい!ツイッターとフェイスブックも!

講師/スマホフォトグラファー 遠藤 正明氏

開催日	4月11日(水)~11月14日(水) 計8回	会場	スーパカレラあじゃ
開催時間	14:00~16:00	TEL	090-5595-6913
申込先	遠藤 正明	定員	4名 受付開始日 4月1日(日)
対象者	どなたでも	備考	
参加費	2,000円		

48 手づくり味噌講座

健康食品として見直されている味噌を自身で仕込みます

講師/今野味噌醤油醸造店 今野 杏啓氏

開催日	5月13日(日)	会場	東部コミュニティセンター
開催時間	10:00~12:00	TEL	37-8025
申込先	東部コミュニティセンター	定員	30名 受付開始日 4月23日(月) 9:00~
対象者	成人一般	備考	
参加費	3,500円(容器持参は3,000円)		

50 手作り仕込み味噌講座

国産原料で安全なおいしい味噌を仕込みましょう!

講師/今野味噌醤油醸造店 今野 杏啓氏

開催日	5月27日(日)	会場	中部コミュニティセンター
開催時間	10:00~12:00	TEL	26-4300
申込先	中部コミュニティセンター	定員	35名 受付開始日 4月2日(月)
対象者	どなたでも	備考	お子様連れ歓迎!
参加費	なし 教材費 3,500円		

52 手前味噌作り講座(金曜の部)

国産大豆を仕込む安全でおいしい味噌作り

講師/みぞ製造1級技能士 みぞソムリエ カクリキ味噌醸造元 花角 圭一氏

開催日	5月18日(金)	会場	南部コミュニティセンター
開催時間	10:00~12:00	TEL	24-2011
申込先	南部コミュニティセンター	定員	30名 受付開始日 4月4日(水)
対象者	どなたでも	備考	
参加費	なし 教材費 3,600円		

54 パソコントラブル対処法

このメッセージ何?インターネット等のトラブル対処法を学びます

講師/齋藤 美千代氏

開催日	5月8日(火)・5月15日(火) 計2回	会場	アクティー米沢
開催時間	9:30~12:00	TEL	21-5655
申込先	アクティー米沢	定員	20名 受付開始日 4月16日(月)
対象者	どなたでも(パソコン持参できる方に限る)	備考	
参加費	1,500円 教材費 500円		

56 アニメーションの物語構造

宮崎駿ほか計3名の監督作品の物語構造と社会との関係を考える

講師/山形県立米沢女子短期大学 社会情報学科 教授 小池 隆太氏

開催日	7月6日(金)・7月13日(金)・7月20日(金) 計3回	会場	山形県立米沢女子短期大学
開催時間	18:30~20:00	TEL	22-7334
申込先	山形県立米沢女子短期大学	定員	30名 受付開始日 4月16日(月)
対象者	中学生以上	備考	
参加費	なし		

58 スマホ・デジカメかんたん写真術

小さな旅に出よう!たくさん写して作品作りのためのヒントを!

講師/iphoneフォトグラファー 遠藤 正明氏

開催日	4月8日(日)~12月2日(日) 計10回	会場	楽しい旅の現場にて
開催時間	6:00~17:00	TEL	090-5595-6913
申込先	遠藤 正明	定員	6名 受付開始日 4月1日(日)
対象者	どなたでも	備考	4月5日(水)18時~説明会
参加費	4,000円 教材費 交際費別途		

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

59 韓国語講座～初心者～

初めての韓国語にふれてみよう!!

講師/李 文姬(イムニ)氏

開催日	6月2日(土)～6月30日(土)	計5回
開催時間	9:30～11:30	会場 すこやかセンター
申込先	すこやかセンター(総合受付)	TEL 24-8181
対象者	どなたでも	定員 5名 受付開始日 4月9日(月)
参加費	2,500円	備考 5月1日(火)受付締切日

61 伊勢物語を読む

伊勢物語の有名な章段を読解・鑑賞し作品世界に親しみます

講師/山形県立米沢女子短期大学 国語国文学科 准教授 岩原 真代氏

開催日	6月22日(金)・6月29日(金)	計2回
開催時間	18:00～19:30	会場 山形県立米沢女子短期大学
申込先	山形県立米沢女子短期大学 附属図書館	TEL 22-7334
対象者	高校生以上	定員 30名 受付開始日 4月16日(月)
参加費	なし	

63 古代マヤ暦ガイダンス

お一人お一人に記された宇宙のリズムにふれてみませんか?

講師/古代マヤ暦アドバイザー 大島 典子氏

開催日	4月4日(水)～9月30日(日)のうち、いずれか1回	
開催時間	要相談(所要時間2時間)	会場 スーパカレラらぁじゃ
申込先	大島 典子	TEL 090-2368-1758
対象者	どなたでも	定員 1～5名 受付開始日 4月1日(日)
参加費	1,000円	

65 NPOよねざわ情報館 歴史講座

新谷 博司の「徳川時代の改革成功の舞台裏」

講師/新谷 博司氏

開催日	7月14日(土)・7月28日(土)・8月4日(土)	計3回
開催時間	10:00～12:00	会場 よねざわ情報館
申込先	よねざわ情報館	TEL 21-3923
対象者	どなたでも	定員 10名 受付開始日 6月25日(月)
参加費	700円(回) 教材費 500円	備考 留守時は留守電に名前と電話番号を

67 ミニチュア紙甲冑づくり

世界にひとつだけの宝物を創り戦国時代へタイムスリップ

講師/太田 正子氏

開催日	5月10日(木)～10月26日(金)	計50回(4/20金10:00～開講式)
開催時間	13:00～17:00	会場 窪田コミュニティセンター
申込先	窪田コミュニティセンター	TEL 37-5044
対象者	成人一般	定員 10名 受付開始日 4月2日(月)
参加費	なし 教材費 37,000円	備考 5/10～10/26まで毎週木・金曜日に開催

69 焼き物講座

童心に返り粘土遊び、そしてゆったり温泉でリフレッシュ♪

講師/1回目:大石田町 大石田焼き『次年子窯』 2回目:南陽市『南陽えぼし窯』

開催日	6月15日(金)・9月7日(金)	計2回
開催時間	1回:8:00～17:00 2回:9:00～15:30	会場 大石田町/南陽市
申込先	窪田コミュニティセンター	TEL 37-5044
対象者	成人一般	定員 20名 受付開始日 4月2日(月)
参加費	なし 教材費 1回:5,000円 2回:4,500円	

60 日系英・米文学を読む

英語圏の日系人作家たちの小説を読み解きます

講師/米沢女子短期大学英語英文学科 准教授 渡邊 真由美氏 小林 亜希氏

開催日	6月8日(金)・6月15日(金)	計2回
開催時間	18:30～20:00	会場 山形県立米沢女子短期大学
申込先	山形県立米沢女子短期大学 附属図書館	TEL 22-7334
対象者	高校生以上	定員 30名 受付開始日 4月16日(月)
参加費	なし	

62 古典(いにしえ)に学ぶ

百人一首などを楽しみます

講師/大野 崇氏

開催日	5月11日(金)～6月8日(金)	計5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 15名 受付開始日 4月20日(金) 9:00～
参加費	100円(資料代)	

64 「戊辰戦争150年」を探る

講座と史跡探訪

講師/米沢鷹山大学市民教授 竹田 昭弘氏

開催日	6月22日(金)～10月26日(金)	計5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 080-3190-5514
対象者	どなたでも	定員 10名 受付開始日 4月2日(月)
参加費	10,000円	備考 史跡探訪(7～10月)別途案内

66 鉄の芸術日本刀に触れてみよう!

刀の見方などの初心者講習と後半は刀を手にとっての鑑賞会です

講師/日本美術刀剣保存協会 米沢支部 赤木 徹氏

開催日	5月13日(日)	
開催時間	14:00～17:00	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 30名 受付開始日 4月1日(日)
参加費	1,000円	備考 小中高生受講可

68 すこやか能楽講座～前期～

楽しく体験しながら能楽を知る!

講師/金剛流師範 金子 晃氏

開催日	5月8日(火)～6月26日(火)	計8回
開催時間	9:30～11:30	会場 置賜総合文化センターほか
申込先	高田	TEL 090-5996-1969/21-2752
対象者	どなたでも	定員 10名 受付開始日 4月1日(日)
参加費	5,000円 教材費 2,000円	備考 最終日は伝国の杜予定

70 ひょうたんランプ作り講座

誰にでも簡単にできる、ひょうたんランプを作ります

講師/千葉 三朗氏

開催日	6月13日(水)～9月12日(水)	計4回
開催時間	13:30～16:00	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 16名 受付開始日 4月4日(水)
参加費	なし 教材費 3,000円	備考 ひょうたんランプ3個作成予定

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

71 大人の美術講座・デッサン編

基本から応用まで、個性を大切に指導します

講師/泉谷 直美氏

開催日	5月14日(月)～7月9日(月) 計5回
開催時間	13:30～15:30
申込先	泉谷 直美
対象者	どなたでも
参加費	3,500円 教材費 1,500円

72 大人の美術講座・デッサン編

基本から応用まで、個性を大切に指導します

講師/泉谷 直美氏

開催日	10月15日(月)～12月17日(月) 計5回
開催時間	13:30～15:30
申込先	泉谷 直美
対象者	どなたでも
参加費	3,500円 教材費 1,500円

73 大人の美術講座・水彩画編

基本から応用まで、個性を大切に指導します

講師/泉谷 直美氏

開催日	5月7日(月)～7月2日(月) 計5回
開催時間	13:30～15:30
申込先	泉谷 直美
対象者	どなたでも
参加費	3,500円 教材費 1,500円

74 大人の美術講座・水彩画編

基本から応用まで、個性を大切に指導します

講師/泉谷 直美氏

開催日	9月10日(月)～12月10日(月) 計5回
開催時間	13:30～15:30
申込先	泉谷 直美
対象者	どなたでも
参加費	3,500円 教材費 1,500円

75 ローズウィンドウを作ってみよう

色と光の世界を感じるペーパーアート ローズウィンドウ製作

講師/日本ローズウィンドウ協会認定講師 高橋 修子氏

開催日	4月10日(火)～平成31年3月12日(火)※毎月第2火曜日
開催時間	9:30～12:30
申込先	ローズウィンドウ Môte art
対象者	どなたでも
参加費	3,000円(回)

76 ローズウィンドウを作ってみよう

色と光の世界を感じるペーパーアート ローズウィンドウ製作

講師/日本ローズウィンドウ協会認定講師 高橋 修子氏

開催日	4月13日(金)～平成31年3月8日(金)※毎月第2金曜日
開催時間	18:30～21:30
申込先	ローズウィンドウ Môte art
対象者	どなたでも
参加費	3,000円(回)

77 ローズウィンドウを作ってみよう

色と光の世界を感じるペーパーアート ローズウィンドウ製作

講師/日本ローズウィンドウ協会認定講師 高橋 修子氏

開催日	4月18日(水)～平成31年3月20日(水)※毎月第3水曜日
開催時間	13:00～16:00
申込先	ローズウィンドウ Môte art
対象者	どなたでも
参加費	3,000円(回)

78 ネイリスト入門にチャレンジ!

お家でできるネイルケア・アートにチャレンジ!

講師/JNA 認定講師 桑嶋 実里氏

開催日	4月22日(日)
開催時間	11:30～12:30
申込先	BRUSH 桑嶋
対象者	どなたでも
参加費	5,000円

79 myブローチ講座

ちっちゃな粹にかわいさギュッと!! UV レジンでお気に入りブローチ

講師/zakkaの森 小関 弥紀氏

開催日	5月18日(金)
開催時間	13:30～15:30
申込先	南部コミュニティセンター
対象者	どなたでも
参加費	なし 教材費 1,200円

80 ハワイアンリボンレイ講座～春～

夏にピッタリ! 鮮やかなバッグチャームを作ろう

講師/レイナーラ主宰 佐藤 明美氏

開催日	6月15日(金)・6月29日(金) 計2回
開催時間	19:00～20:30
申込先	レイナーラ
対象者	中学生以上
参加費	2,140円 教材費 2,500円

81 プリザーブドフラワーをもっと素敵に♪

壁にもかけられ、一年中綺麗に見ていただけます

講師/大嶋 美栄子氏

開催日	5月12日(土)
開催時間	10:00～11:30
申込先	すこやかセンター(総合受付)
対象者	どなたでも
参加費	500円 教材費 2,500円

82 楽しい寄せ植え講座

楽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	4月25日(水)・5月23日(水)・6月27日(水) 計3回
開催時間	19:00～21:00
申込先	(有)油屋
対象者	どなたでも
参加費	なし 教材費 3,500円～4,200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

83 ガーデニング講座～春編～

花仕事のスタートは春色の寄せ植えで

講師/グリーンアドバイザー 齋藤 博子氏

開催日	4月21日(土)	会場	南部コミュニティセンター
開催時間	9:30～11:00	TEL	24-2011
申込先	南部コミュニティセンター	定員	30名
対象者	どなたでも	受付開始日	4月4日(水)
参加費	なし	教材費	3,000円

85 季節のガーデニング講座

咲かせませんか 花も夢も

講師/石井 幸市氏

開催日	4月8日(日)～12月9日(日) 計9回 ※毎月第2日曜日	会場	花の花夢里
開催時間	10:00～12:00	TEL	37-6296
申込先	花の花夢里	定員	10名
対象者	どなたでも	受付開始日	4月2日(月)
参加費	1,000円(回)	教材費	2,800円(回)

87 花あそび講座

♥遊び心をふくらませ、もっと花を楽しみましょう♥

講師/①齋藤 博子氏 ②井上 靖子氏 ③本間 優子氏 ④現地講師

開催日	5月18日金～11月16日金 計4回 ※11/16は福島県「つぎだて花工房」で体験学習	会場	窪田コミュニティセンターほか
開催時間	1～3回目:9:30～11:30 4回目:8:30～17:00	TEL	37-5044
申込先	窪田コミュニティセンター	定員	20名
対象者	成人一般	受付開始日	4月2日(月)
参加費	なし	教材費	0～33,000円 0～4,000円

89 スパイス料理スタジオOPEN!

基本的なスパイスの使い方、ミラクルな楽しく美味しい料理を!

講師/スパイス料理人 遠藤 正明氏

開催日	4月18日(水)～9月19日(水) 計6回	会場	スーパカレーらぁじゃ
開催時間	9:00～11:30	TEL	090-5595-6913
申込先	遠藤 正明	定員	4名
対象者	どなたでも	受付開始日	4月1日(日)
参加費	4,000円	教材費	1,000円

91 ヤッホー山があなたを呼んでいる

初めての山歩きからお任せを! 魅力の山々をのんびりと歩きます!

講師/やまにすと 遠藤 正明氏

開催日	4月15日(日)～11月4日(日) 計13回	会場	トレッキング楽しい現地にて
開催時間	6:00～18:00	TEL	090-5595-6913
申込先	遠藤 正明	定員	8名
対象者	どなたでも	受付開始日	4月1日(日)
参加費	4,000円	備考	4月6日(金)18時～説明会

93 やさしい太極拳(月曜・夜)

体をゆっくりバランスよく動かして筋力アップ 心身ともにリラックスして疲労回復に効果的

講師/日本武術太極拳連盟公認A級指導員 夏井 幸子氏

開催日	5月7日(月)～5月28日(月) 計4回 ※毎週月曜日	会場	三條かの記念館
開催時間	19:30～21:30	TEL	080-1859-5696
申込先	夏井	定員	5名
対象者	どなたでも	受付開始日	4月10日(水)
参加費	5,000円	教材費	200円

84 ガーデニング講座～初夏編～

季節の花に葉物を添えて

講師/グリーンアドバイザー 齋藤 博子氏

開催日	6月23日(土)	会場	南部コミュニティセンター
開催時間	9:30～11:00	TEL	24-2011
申込先	南部コミュニティセンター	定員	30名
対象者	どなたでも	受付開始日	4月4日(水)
参加費	なし	教材費	3,000円

86 はじめての寄せ植え講座

寄せ植えの基本を学んでステキな花づくり!

講師/石井 幸市氏

開催日	4月12日(水)・5月10日(水)・6月14日(水) 計3回 ※毎月第2木曜日	会場	北部コミュニティセンター
開催時間	13:30～15:30	TEL	37-6296
申込先	石井 幸市	定員	15名
対象者	どなたでも	受付開始日	4月2日(月)
参加費	なし	教材費	3,000円(回)

88 あなたの青春のフォークソング!

歌おう! ギター弾こう! バンドもやります! あの頃に戻れます!

講師/フォークソング 遠藤 正明氏

開催日	4月6日(金)～9月29日(土) 計20回 ※第1・3金曜、第2・4土曜開催	会場	スーパカレーらぁじゃ
開催時間	19:00～20:30	TEL	090-5595-6913
申込先	遠藤 正明	定員	なし
対象者	どなたでも	受付開始日	4月1日(日)
参加費	1,000円		

90 キャンプの前のロープワーク基礎

キャンプシーズン前のロープワークやテント設営の予習講座

講師/須藤 和信氏

開催日	6月16日(土)	会場	すこやかセンター
開催時間	13:30～15:30	TEL	24-8181
申込先	すこやかセンター(総合受付)	定員	15名
対象者	どなたでも	受付開始日	5月7日(月)
参加費	1,000円	教材費	1,000円

92 60才から始よう! 『山の遠足』

山を歩く時は笑顔で楽しくハッピーに! 低山で山の一步を始めます

講師/山の遠足人 遠藤 正明氏

開催日	4月22日(日)～11月4日(日) 計13回	会場	山の遠足 楽しい低山にて
開催時間	6:00～18:00	TEL	090-5595-6913
申込先	遠藤 正明	定員	8名
対象者	どなたでも	受付開始日	4月1日(日)
参加費	4,000円	備考	4月12日(水)18時～説明会

94 やさしい太極拳(水曜・夜)

体をゆっくりバランスよく動かして筋力アップ 心身ともにリラックスして疲労回復に効果的

講師/日本武術太極拳連盟公認A級指導員 夏井 幸子氏

開催日	5月9日(水)～5月30日(水) 計4回 ※毎週水曜日	会場	三條かの記念館
開催時間	19:30～21:30	TEL	080-1859-5696
申込先	夏井	定員	5名
対象者	どなたでも	受付開始日	4月10日(水)
参加費	5,000円	教材費	200円

95 やさしい太極拳～入門・24式太極拳 Part 1～

体をゆっくりバランスよく動かして筋力アップ 心身ともにリラックスして疲労回復に効果的
講師/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

開催日	5月8日(火)～6月26日(火)	計8回	※毎週火曜日
開催時間	13:30～15:30	会場	三條かの記念館
申込先	夏井	TEL	080-1859-5696
対象者	どなたでも	定員	10名
参加費	10,000円	教材費	200円

96 やさしい太極拳～入門・24式太極拳 Part 2～

体をゆっくりバランスよく動かして筋力アップ 心身ともにリラックスして疲労回復に効果的
講師/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

開催日	7月31日(火)～9月25日(火)	計8回	※毎週火曜日
開催時間	13:30～15:30	会場	三條かの記念館
申込先	夏井	TEL	080-1859-5696
対象者	どなたでも	定員	10名
参加費	10,000円	教材費	200円

97 神体道 基礎

ゆるぎない安心を確立する護身技法、武術や格闘技ではありません
講師/青木 達也氏 ほか

開催日	5月12日(土)～6月2日(土)	計4回	
開催時間	10:00～11:30	会場	神体道道場(米沢市中田町)
申込先	神体道道場	TEL	080-1844-5308(青木)
対象者	成人一般	定員	15名
参加費	4,000円	備考	動きやすい服装で参加のこと

98 合気道講座

合気会公認合気道米沢道場主催の初心者対象の講座です
講師/合気会師範6段 今成 幸裕氏 ほか

開催日	6月30日(土)～7月28日(土)	計5回	※毎週土曜日
開催時間	19:30～21:00	会場	米沢市営武道館
申込先	今成 幸裕	TEL	090-4634-3556
対象者	どなたでも	定員	10名
参加費	2,000円	備考	運動できる服装で参加のこと 6月15日(金)受付締切

99 合気道体験講座

合気道、剣法、杖道、護身術、呼吸法などを体験します

講師/鷹心館道場 竹田 雅彦氏

開催日	4月20日(金)～8月24日(金)	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
参加費	600円(回)	受付開始日	4月1日(日)

100 合気道 女性体験講座

呼吸法、リラックス体操、護身術、剣法・杖道なども体験します

講師/鷹心館道場 竹田 雅彦氏

開催日	4月18日(水)～8月22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
参加費	600円(回)	受付開始日	4月1日(日)

101 アクションスポーツ体験講座

スケートボード、ボルダリングの初心者体験講座

講師/寒河江 洋介氏 加藤 真一氏 本田 達氏 ほか

開催日	4月22日(日)・5月13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	NPO 法人アクションパーク米沢	TEL	090-3125-4504(本田) tazhonda@seagreen.ocn.ne.jp
対象者	どなたでも	定員	20名
参加費	900円(回)	備考	詳細はホームページを参照のこと

102 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!

開催日	4月10日(火)～6月19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
参加費	3,500円	受付開始日	4月1日(日)

103 もりもり健康体操

ボールを使った体操や大学での有酸素運動で楽しく脳トレ筋トレ!

講師/米沢栄養大学 准教授 加藤 守匡氏

開催日	5月7日(月)～11月2日(金)	計7回	
開催時間	10:00～11:30	会場	南原コミュニティセンター 米沢女子短期大学
申込先	南原コミュニティセンター	TEL	38-2301
対象者	成人一般	定員	20名
参加費	1,500円	受付開始日	4月2日(月)

104 初心者のための楽しいダンス

簡単なワルツやジルバなど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	5月10日(木)～6月7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
参加費	500円	備考	動きやすい服装で参加のこと

105 社交ダンス講座

Shall We ダンス? 楽しいダンスを踊りましょう

講師/プロダンスインストラクター 西城 健氏

開催日	4月10日(火)～5月1日(火)	計4回	※毎週火曜日
開催時間	19:15～19:45	会場	西城ダンススクール(米沢第一中学の南、松川路)
申込先	西城ダンススクール	TEL	22-0882
対象者	どなたでも	定員	10名
参加費	2,000円	備考	スリッパ、ダンスシューズ等内履きを持参のこと

106 はじめての社交ダンス

初回1回目は無料体験会(体験会参加だけでも可能)

文科省認定教室 花見 和伸氏 花見 信子氏

開催日	4月16日(月)～5月28日(月)	計6回	
開催時間	19:00～20:00	会場	花見ダンススクール
申込先	花見ダンススクール	TEL	23-5293
対象者	どなたでも	定員	10名
参加費	3,500円	受付開始日	4月2日(月)

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

107 タヒチアンダンス

人気のタヒチアンダンスを楽しく踊ってみましょう！

講師/ハーラウメリア主宰 嶋貴 真紀氏

開催日	5月11日(金)・5月18日(金)	計2回
開催時間	19:00～20:30	会場 (有)アメニティ
申込先	嶋貴 真紀	TEL 090-9533-2634
対象者	18歳以上の女性	定員 5名 受付開始日 4月1日(日)
参加費	3,200円 教材費 300円	備考 詳細は電話にて問合せのこと

109 フラダンス

体幹を整えながら女性らしくフラを踊りましょう！

講師/ハーラウメリア主宰 嶋貴 真紀氏

開催日	5月12日(土)・5月19日(土)	計2回
開催時間	10:00～11:30	会場 (有)アメニティ
申込先	嶋貴 真紀	TEL 090-9533-2634
対象者	18歳以上の女性(未経験～経験者)	定員 5名 受付開始日 4月1日(日)
参加費	2,700円 教材費 320円	備考 詳細は電話にて問合せのこと

111 はじめてのアシュタンガヨガ

インドの伝統的なヨガの流派 ややハード

講師/大久保 せつ子氏

開催日	6月14日(木)～8月9日(木)	計5回
開催時間	14:00～15:30	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	どなたでも	定員 20名 受付開始日 4月5日(休)
参加費	3,200円	

113 初心者テニス講座

初心者の方にわかりやすく指導いたします

講師/(公財)日体協会公認上級指導員・(公財)日本テニス協公認テニス教師 唐沢 真氏

開催日	4月19日(木)～9月27日(木)	計23回
開催時間	10:00～12:00	会場 八幡原テニスコートほか
申込先	唐沢 真	TEL 090-2848-2285
対象者	どなたでも(初めてテニスをする方)	定員 8名 受付開始日 4月2日(月)
参加費	1,000円(回)	

115 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/加圧トレーニングインストラクター 遠藤 正明氏

開催日	4月7日(土)～9月30日(日)のうち、いずれか1回	
開催時間	要相談(所要時間30分)	会場 リメイクからだ
申込先	遠藤 正明	TEL 090-5595-6913
対象者	どなたでも	定員 各18(組) 受付開始日 4月1日(日)
参加費	1,000円	備考 各月4名(組) 先着

117 女性の為のトレーニング講座(朝)

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	4月17日(火)～9月25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3名 受付開始日 4月1日(日)
参加費	2,000円	備考 夜講座も同様

108 フラダンス

ゆらゆら揺れながら楽しくフラを踊りましょう!

講師/ハーラウメリア主宰 嶋貴 真紀氏

開催日	5月8日(火)・5月15日(火)	計2回
開催時間	19:00～20:30	会場 (有)アメニティ
申込先	嶋貴 真紀	TEL 090-9533-2634
対象者	18歳以上の女性(未経験者)	定員 5名 受付開始日 4月1日(日)
参加費	2,700円 教材費 320円	備考 詳細は電話にて問合せのこと

110 初めてのフラダンス2

フラダンスを始めてみたい方、仕事帰りにストレス解消にどうぞ!

講師/フラ&タヒチアンダンス教室主宰 嶋貴 真紀氏

開催日	6月11日(月)～7月23日(月)	計4回
開催時間	19:00～20:00	会場 塩井コミュニティセンター
申込先	塩井コミュニティセンター	TEL 22-5380(9:00～17:00)
対象者	成人一般	定員 10名 受付開始日 5月1日(火)
参加費	2,000円	

112 コンディショニングヨガ3

リンパの流れを良くして、体調を整え、癒しを体感

講師/ヨガインストラクター 佐藤 晃代氏

開催日	5月10日(木)～7月5日(木)	計5回
開催時間	19:30～20:45	会場 塩井小学校体育館
申込先	塩井コミュニティセンター	TEL 22-5380(9:00～17:00)
対象者	成人一般	定員 60名 受付開始日 4月10日(火)
参加費	500円	

114 初級者テニス講座

初心者からステップアップ!テニスを楽しみましょう

講師/(公財)日体協会公認上級指導員・(公財)日本テニス協公認テニス教師 唐沢 真氏

開催日	4月18日(水)～9月26日(水)	計23回
開催時間	10:00～12:00	会場 八幡原テニスコートほか
申込先	唐沢 真	TEL 090-2848-2285
対象者	どなたでも(少しラリーができる方)	定員 8名 受付開始日 4月2日(月)
参加費	1,000円(回)	

116 週一回30分の運動で変われます

アンチエイジングに簡単な筋肉トレ!加圧なら軽い負荷で効果大!

講師/加圧トレーニングインストラクター 遠藤 正明氏

開催日	4月7日(土)～9月30日(日)のうち、いずれか1回	
開催時間	要相談(所要時間30分)	会場 リメイクからだ
申込先	遠藤 正明	TEL 090-5595-6913
対象者	どなたでも	定員 各18(組) 受付開始日 4月1日(日)
参加費	1,000円	備考 各月4名(組) 先着

118 女性の為のトレーニング講座(夜)

女性限定!トレーニング室を貸切!

講師/上花輪 聡氏

開催日	4月17日(火)～9月25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3名 受付開始日 4月1日(日)
参加費	2,000円	備考 朝講座も同様

119 健康運動(第I期)

身体をほぐし整える簡単な体操です♪

講師/上花輪 聡氏

開催日	4月12日(木)～5月24日(木)	計6回	※隔週木曜日
開催時間	9:30～10:15	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 4月1日(日)
参加費	3,000円	備考	初日は無料体験日

120 健康運動(第II期)

身体をほぐし整える簡単な体操です♪

講師/上花輪 聡氏

開催日	5月31日(木)～7月5日(木)	計6回	※隔週木曜日
開催時間	9:30～10:15	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 4月1日(日)
参加費	3,000円	備考	初日は無料体験日

121 健康運動(第III期)

身体をほぐし整える簡単な体操です♪

講師/上花輪 聡氏

開催日	7月12日(木)～8月16日(木)	計6回	※隔週木曜日
開催時間	9:30～10:15	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 4月1日(日)
参加費	3,000円	備考	初日は無料体験日

122 健康運動(第IV期)

身体をほぐし整える簡単な体操です♪

講師/上花輪 聡氏

開催日	8月23日(木)～9月27日(木)	計6回	※隔週木曜日
開催時間	9:30～10:15	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 4月1日(日)
参加費	3,000円	備考	初日は無料体験日

123 お気軽ボディメイク(第I期)

自分の身体を整え、健康体力作り♪女性限定です!

講師/上花輪 聡氏

開催日	4月16日(月)～5月21日(月)	計5回	※毎週月曜日開催
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	成人女性	定員	20名 受付開始日 4月1日(日)
参加費	3,000円		

124 お気軽ボディメイク(第II期)

自分の身体を整え、健康体力作り♪女性限定です!

講師/上花輪 聡氏

開催日	5月28日(月)～6月25日(月)	計5回	※毎週月曜日開催
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	成人女性	定員	20名 受付開始日 4月1日(日)
参加費	3,000円		

125 さわやかグラウンドゴルフPart1

新緑の芝生でスポーツの楽しさにふれて心身のリフレッシュ!

講師/米沢市グラウンドゴルフ協会 普及指導員 遠藤 新三(1級)ほか

開催日	4月17日(火)～5月15日(火)	計4回	※最終日は大会開催
開催時間	9:00～	会場	米沢市営人工芝サッカーフィールド
申込先	米沢市営人工芝サッカーフィールド	TEL	22-0007
対象者	どなたでも	定員	50名 受付開始日 4月1日(日)
参加費	1,500円	備考	用具類貸出あり

126 さわやかグラウンドゴルフPart2

新緑の芝生でスポーツの楽しさにふれて心身のリフレッシュ!

講師/米沢市グラウンドゴルフ協会 普及指導員 遠藤 新三(1級)ほか

開催日	6月19日(火)～7月17日(火)	計4回	※最終日は大会開催
開催時間	9:00～	会場	米沢市営人工芝サッカーフィールド
申込先	米沢市営人工芝サッカーフィールド	TEL	22-0007
対象者	どなたでも	定員	50名 受付開始日 4月1日(日)
参加費	1,500円	備考	用具類貸出あり

127 さわやかグラウンドゴルフPart3

新緑の芝生でスポーツの楽しさにふれて心身のリフレッシュ!

講師/米沢市グラウンドゴルフ協会 普及指導員 遠藤 新三(1級)ほか

開催日	9月4日(火)～9月25日(火)	計4回	※最終日は大会開催
開催時間	9:00～	会場	米沢市営人工芝サッカーフィールド
申込先	米沢市営人工芝サッカーフィールド	TEL	22-0007
対象者	どなたでも	定員	50名 受付開始日 4月1日(日)
参加費	1,500円	備考	用具類貸出あり

128 ニュースポーツ&ストレッチ～前期～

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	5月9日(水)～6月13日(水)	計5回	
開催時間	10:00～11:45	会場	米沢市営体育館
問合せ先	米沢市社会教育・体育課 米沢市体育協会事務局	TEL	33-9008(問合せのみ)
対象者	成人一般	定員	25名(先着) 受付開始日 4月2日(月)
参加費	500円(傷害保険料含む)	備考	5月2日(水)受付締切

129 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3日(水)～10月31日(水)	計5回	※毎週水曜日
開催時間	10:00～11:45	会場	米沢市営体育館
問合せ先	米沢市社会教育・体育課 米沢市体育協会事務局	TEL	33-9008(問合せのみ)
対象者	成人一般	定員	25名(先着) 受付開始日 4月2日(月)
参加費	500円(傷害保険料含む)	備考	5月2日(水)受付締切

130 硬式テニス 初級/中級

さわやかな汗でスマッシュ!

講師/米沢市テニス協会 指導員

開催日	5月8日(火)～7月10日(火)	計10回	※毎週火曜日
開催時間	10:00～12:00	会場	米沢市営多目的屋内運動場
問合せ先	米沢市社会教育・体育課 米沢市体育協会事務局	TEL	33-9008(問合せのみ)
対象者	成人一般	定員	60名(先着) 受付開始日 4月2日(月)
参加費	1,000円(傷害保険料含む)	備考	5月2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・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・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

131 ソフトテニス 初級 / 中級

受講者に合わせたクラス別に基本動作から試合形式までを行います
講師 / 米沢市ソフトテニス連盟会員

開催日	5月12日(土)～7月12日(木)	計10回
開催時間	19:30～21:30	会場 米沢市営多目的屋内運動場
問合せ先	米沢市社会教育・体育課 米沢市体育協会事務局	TEL 33-9008
対象者	成人一般	定員 60名(先着) 受付開始日 4月2日(月)
参加費	1,000円(傷害保険料含む)	備考 5月2日(木)受付締切 電話申込不可

133 バドミントン

流行スポーツのバドミントンをあなたも楽しみませんか?

講師 / 米沢市バドミントン協会役員

開催日	5月25日(金)～7月8日(日)	計10回 ※日程変更の場合あり
開催時間	19:00～21:00	会場 米沢市営体育館
問合せ先	米沢市社会教育・体育課 米沢市体育協会事務局	TEL 33-9008
対象者	成人一般	定員 60名(先着) 受付開始日 4月2日(月)
参加費	1,000円(傷害保険料含む)	備考 5月18日(金)受付締切 電話申込不可

135 米沢マナビスト塾 わいわい講座

見たり聞いたり試したり 米沢のものづくり見学と蕎麦打ち

講師 / 米沢マナビスト塾 会員

開催日	9月9日(日)・11月11日(日)	計2回
開催時間	9:00～16:00	会場 置賜総合文化センターほか
申込先	米沢マナビスト塾 鈴木	TEL 22-4208
対象者	どなたでも	定員 20名 受付開始日 7月2日(月)
参加費	500～1,000円程度(回)	備考 単講座の受講も可

137 至福のひるさがり講座

移動教室、料理教室、アレンジメント、クラフトなど!

講師 / 要問合せ

開催日	5月13日(日)～平成31年2月3日(日)	計6回
開催時間	要問合せ	会場 南原コミュニティセンターほか
申込先	南原コミュニティセンター	TEL 38-2301
対象者	成人女性	定員 25名 受付開始日 4月9日(月)
参加費	1,500円 教材費 都度	備考 詳細は要問合せ

139 天元台高原～グランデコ縦走登山

西吾妻山・西大巓から望む磐梯山と猪苗代湖の絶景

講師 / 西吾妻山案内人クラブ

開催日	①7月14日(土) ②8月18日(土) ③9月22日(土) ④9月29日(土) ⑤10月6日(土)	計5回
開催時間	8:20～17:00	会場 天元台高原
申込先	天元台高原	TEL 55-2236
対象者	成人一般	定員 30名(最少参加10名) 受付開始日 4月1日(日)
参加費	6,800円	備考 登山中級者以上 3日前締切 昼食・飲物、ガイド代、ロープウェイリフト代、傷害保険料込み

141 大凹・小凹湿原ツアー

西吾妻山を代表する湿原めぐり

講師 / 西吾妻山案内人クラブ

開催日	①春のツアー7月15日(日) ②秋のツアー9月9日(日)	計2回
開催時間	8:50～15:00	会場 天元台高原
申込先	天元台高原	TEL 55-2236
対象者	どなたでも	定員 30名(最少参加10名) 受付開始日 4月1日(日)
参加費	大 2,500円 小学生2,000円	備考 登山初級者向き 3日前締切 ガイド代、ロープウェイリフト代、傷害保険料込み

132 新卓球・ラージボール

生涯スポーツとして卓球をやってみたい方

講師 / 米沢卓愛会

開催日	5月10日(木)～7月12日(木)	計10回 ※毎週木曜日
開催時間	10:00～12:00	会場 米沢市営多目的屋内運動場
問合せ先	米沢市社会教育・体育課 米沢市体育協会事務局	TEL 33-9008
対象者	成人一般	定員 40名(先着) 受付開始日 4月2日(月)
参加費	1,000円(傷害保険料含む)	備考 5月2日(木)受付締切 電話申込不可

134 弓道

日本古来の武道「弓道」を体験しよう

講師 / 米沢弓道連盟会員

開催日	8月25日(土)～9月15日(土)	計10回 ※火・木・土曜日
開催時間	19:00～21:00	会場 米沢市営弓道場
問合せ先	米沢市社会教育・体育課 米沢市体育協会事務局	TEL 33-9008
対象者	成人一般	定員 20名(先着) 受付開始日 4月2日(月)
参加費	1,000円(傷害保険料含む)	備考 8月14日(火)受付締切 電話申込不可

136 心と身体のリフレッシュ

移動教室、ハーバリウム作りや陶芸、料理と豊富なメニュー

講師 / 水野 かをり氏 千葉 恵利氏 ほか

開催日	6月12日(火)～10月9日(火)	計4回
開催時間	10:00～12:00ほか	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 20名 受付開始日 4月4日(水)
参加費	なし 教材費 3,900円	備考 移動教室の昼食、入園料は別

138 高山植物観賞トレッキング

高山植物に気軽に出会い、高山植物撮影会同時開催!

講師 / 西吾妻山案内人クラブ

開催日	①6月17日(日) ②6月24日(日)	計2回
開催時間	8:50～12:00	会場 天元台高原
申込先	天元台高原	TEL 55-2236
対象者	どなたでも	定員 30名(最少参加10名) 受付開始日 4月1日(日)
参加費	大 2,500円 小学生2,000円	備考 登山初級者向き 3日前締切 ガイド代、ロープウェイリフト代、傷害保険料込み

140 百名山・西吾妻山トレッキング

春のお花畑から秋へ草紅葉の絶景を楽しみながら歩く

講師 / 西吾妻山案内人クラブ

開催日	①春:7月8日(日) ②夏:8月11日(山の日) ③秋:9月23日(日)	計3回
開催時間	8:20～15:30	会場 天元台高原
申込先	天元台高原	TEL 55-2236
対象者	どなたでも	定員 50名(最少参加10名) 受付開始日 4月1日(日)
参加費	大 2,500円 小学生2,000円	備考 初級コース・中級コース 3日前締切 ガイド代、ロープウェイリフト代、傷害保険料込み

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。

