

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。
講座の申込、講座の詳しい日程や内容・講師のお名前などの問合せは、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 こども絵画美術・幼児～低学年

想像力を育て、一人一人の個性を大切に指導します

講師/泉谷 直美氏

開催日	4月～9月うち10回	※曜日と時間応相談
開催時間	9:30～20:00の1時間	会場 プレステージ21
申込先	泉谷 直美	TEL 090-9747-5207
対象者	幼児～低学年(応相談あり)	定員 8名 受付開始日 4月から
参加費	1,400円(回) 教材費 別荘に託	備考 4回も可 無料体験あり

02 こども絵画美術・高学年以上

想像力を育てながら、絵画、立体、デジタル画像などの制作指導

講師/泉谷 直美氏

開催日	4月～9月うち10回	※曜日と時間応相談
開催時間	9:30～20:00の1時間	会場 プレステージ21
申込先	泉谷 直美	TEL 090-9747-5207
対象者	高学年以上(応相談あり)	定員 8名 受付開始日 4月13日(火)
参加費	1,400円(回) 教材費 別荘に託	備考 4回も可 無料体験あり

03 0歳からのリトミックであそぼう♪

大人気のリトミック! 3ヶ月～6歳のお子様と音楽あそびをします

講師/J・ダルクローズリトミック協会 佐藤 優香氏

開催日	4月10日(土)～3月12日(土)	計12回 毎月第2土曜日
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(19時～21時受付) dolce_pianoschool@yahoo.co.jp
対象者	3ヶ月～6歳までの乳幼児と保護者	定員 7組 受付開始日 4月2日(金)
参加費	初回500円 2回目以降1,200円(回)	備考 1回のみ受講も可

04 聴いてミッケ!世界のあいさつ・ことば

世界のことで遊び、仲よくなりましょう

講師/言語交流研究所 ヒッポファミリークラブ研究員 四柳 久美子氏ほか

開催日	5月～9月	計5回 ※すべて火曜日 参加申し込み者に後日告知
開催時間	10:30～12:00	会場 置賜総合文化センター 3F 和室
申込先	四柳 久美子	TEL 080-6039-9353
対象者	乳幼児・保護者	定員 5組 受付開始日 4月5日(月)
参加費	500円(回)	備考 オンライン開催の場合もあり

05 Kids English

中央高校で英語と外国の文化を楽しく学ぼう!

講師/マーニ タバコリ氏 土屋 多鶴子氏

開催日	5月～12月の毎週水曜日	約15回 ※学校行事等で変更の場合あり
開催時間	16:10～16:50	会場 米沢中央高校生徒ホール
申込先	土屋 多鶴子 ttsuchiya@ychuo-h.ed.jp	
対象者	小学生	定員 15名程度 受付開始日 4月12日(月)
参加費	なし	教材費 1,000円(回)

06 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 志田 宗俊氏・長谷川 宗美氏

開催日	4月24日(土)～3月5日(土)	計14回
開催時間	9:30～12:00	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	小・中学生(年長児も可)	定員 20組 受付開始日 4月9日(金)
参加費	なし	教材費 4,200円(全14回)

07 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29日(土)～2月19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 会員	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(金)
参加費	500円(回)※8・1月は1,000円(回)	備考 初回傷害保険加入200円

08 親子 DE かんたんレジン

親子でかんたんな手作りレジン作品を楽しんでみませんか?

講師/クラフトハートトーカー

開催日	8月8日(日)	
開催時間	13:30～15:30	会場 アクティー米沢2F 研修室
申込先	すこやかセンター	TEL 24-8181
対象者	小学生(3年生以上)・保護者	定員 2名・6組(先着順) 受付開始日 6月1日(火)
参加費	一組600円 教材費 一組3,300円	備考 7月5日(月)受付締切 6名3組以上で開講

09 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! 無料体験受付中!

講師/JFA公認スポーツマネージャー 加藤 晶宏氏・石川 潤氏 ほか

開催日	4月6日(火)～3月29日(火)	※毎週火曜日
開催時間	申込時に連絡	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6年生	定員 各30名 受付開始日 4月2日(金)
参加費	別途案内	備考 詳細は申込時に確認

10 米沢フットボール講座

フットボールアカデミーで目指せ! 未来の日本代表!

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(JFA A級コーチ) ほか

開催日	サッカーフィールド 4月14日水～11月24日水多目的運動場 12月7日火～3月22日火	※開講式 4月7日水 19時
開催時間	4月～19:00～21:00 12月～19:30～21:00	会場 4月～米沢市営人工芝サッカーフィールド 12月～米沢市営多目的屋内運動場
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	小学5・6年生～中学生	定員 30名(先着) 受付開始日 4月2日(金)
参加費	5,000円(開講時説明)	備考 開講式:米沢中央高校セミナーハウス4/7(水)19時

講師及び会場の都合、感染症拡大防止のため講座を延期または中止とする場合があります。

キッズコース

環境・生活・福祉・健康コース

歴史・地域理解・文学・自然コース

科学・産業技術・情報化コース

国際理解・交流コース

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 米沢フットボール講座(GK講座)

フットボールアカデミーで目指せ！未来の日本代表！

講師/代表 長岡 信浩氏(JFAスポーツマネージャー)・塩野 亮佑氏(JFA B級コーチ JFA GKレベル1コーチ)ほか

開催日	サッカーフィールド4月14日水～11月24日水多目的運動場12月7日火～3月22日火※開講式4月7日水19時	会場	4月～米沢市営人工芝サッカーフィールド 12月～米沢市営多目的屋内運動場
開催時間	4月～19:00～21:00 12月～19:30～21:00	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	小学5・6年生～中学生	定員	20名(先着) 受付開始日 4月2日(金)
参加費	5,000円(開講時説明)	備考	開講式:米沢中央高校セミナーハウス4/7(水)19時

13 ミズノスポーツ講座(第2期)

鉄棒と跳箱を実施！苦手を克服しよう！

講師/ミズノスポーツインストラクター 阿部 友治氏ほか

開催日	5月31日(月)～6月28日(月) 計5回 ※毎週月曜日	会場	米沢市営体育館
開催時間	18:15～19:30	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2日(金)
参加費	2,500円(全5回)	備考	室内シューズ持参

15 ミズノスポーツ講座(第4期)

楽しく運動遊びを中心に投げ方等基本動作を習得！

講師/ミズノスポーツインストラクター 阿部 友治氏ほか

開催日	8月23日(月)～9月27日(月) 計5回 ※毎週月曜日(祝日除く)	会場	米沢市営体育館
開催時間	18:15～19:30	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2日(金)
参加費	2,500円(全5回)	備考	室内シューズ持参

17 ミズノスポーツ講座(第6期)

跳箱を実施！開脚跳びや台上前転にもチャレンジ！

講師/ミズノスポーツインストラクター 阿部 友治氏ほか

開催日	11月8日(月)～12月6日(月) 計5回 ※毎週月曜日	会場	米沢市営体育館
開催時間	18:15～19:30	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2日(金)
参加費	2,500円(全5回)	備考	室内シューズ持参

19 ミズノスポーツ講座(第8期)

楽しく運動遊びを中心に投げ方等基本動作を習得！

講師/ミズノスポーツインストラクター 阿部 友治氏ほか

開催日	2月7日(月)～3月7日(月) 計5回 ※毎週月曜日	会場	米沢市営体育館
開催時間	18:15～19:30	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2日(金)
参加費	2,500円(全5回)	備考	室内シューズ持参

21 レッツダンス! 14 筋体操

リズムに合わせて踊りながら14筋体操

講師/国際キネシオロジー大学公認タッチフォーヘルスインストラクター すずき ともこ氏

開催日	7月4日(日)	会場	中部コミュニティーセンター
開催時間	10:30～12:00	申込先	鈴木 LINE: https://lin.ee/AfCX7Uh Mail: silky8club@gmail.com
対象者	小学生	定員	12名 受付開始日 5月10日(月)
参加費	なし	備考	6月28日(月) 受付締切

12 ミズノスポーツ講座(第1期)

運動会必勝塾！速く走れるためのトレーニングを実施します！

講師/ミズノスポーツインストラクター 阿部 友治氏ほか

開催日	4月19日(月)～5月24日(月) 計5回 ※毎週月曜日(祝日除く)	会場	米沢市営体育館
開催時間	18:15～19:30	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2日(金)
参加費	2,500円(全5回)	備考	室内シューズ持参

14 ミズノスポーツ講座(第3期)

マット運動を実施します！様々な技の習得を目指します！

講師/ミズノスポーツインストラクター 阿部 友治氏ほか

開催日	7月5日(月)～8月2日(月) 計5回 ※毎週月曜日	会場	米沢市営体育館
開催時間	18:15～19:30	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2日(金)
参加費	2,500円(全5回)	備考	室内シューズ持参

16 ミズノスポーツ講座(第5期)

走り方と鉄棒を実施！苦手を克服しよう！

講師/ミズノスポーツインストラクター 阿部 友治氏ほか

開催日	10月4日(月)～11月1日(月) 計5回 ※毎週月曜日	会場	米沢市営体育館
開催時間	18:15～19:30	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2日(金)
参加費	2,500円(全5回)	備考	室内シューズ持参

18 ミズノスポーツ講座(第7期)

マット運動を実施します！様々な技の習得を目指します！

講師/ミズノスポーツインストラクター 阿部 友治氏ほか

開催日	12月13日(月)～1月31日(月) 計5回 ※毎週月曜日(祝日除く)、12/27(月)・1/3(月)休み	会場	米沢市営体育館
開催時間	18:15～19:30	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2日(金)
参加費	2,500円(全5回)	備考	室内シューズ持参

20 合気道こども体験講座

落ち着きと集中力、正しい姿勢と多様な運動能力を学ぶ

講師/実心館合気道師範 六段 鷹心館 館長 竹田 雅彦氏

開催日	6月5日(土)～9月25日(土) 計10回	会場	鷹心館道場
開催時間	10:00～11:30	申込先	鷹心館道場 TEL 21-6213
対象者	小中学生・保護者(親子)幼児・保護者(親子)	定員	なし 受付開始日 4月2日(金)
参加費	4,000円(全10回) 1回400円	備考	全5回も可

22 ゲシュタルト・セラピー体験講座

「気づき」によって自分らしく生きるエネルギーを活性化します

講師/加藤 直樹氏

開催日	5月11日(火)～6月8日(火) 計5回	会場	中部コミュニティーセンター
開催時間	10:00～12:00	申込先	アガベール・カウンセリング・サービス 加藤 直樹 TEL 090-2990-2001
対象者	成人一般	定員	10名 受付開始日 4月12日(月)
参加費	5,000円(全5回)	備考	内容についてのご質問はお気軽どうぞ

講師及び会場の都合、感染症拡大防止のため講座を延期または中止とする場合があります。

キッズコース

環境・生活・福祉・健康コース

歴史・地域理解・文学・自然コース

科学・産業技術・情報化コース

国際理解・交流コース

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 ストレッチポールでコンディショニング

背中周りの緊張やコリを改善し健康づくりに役立つ運動を体験

講師/みつば整骨・治療院 伊藤 利春氏

開催日	11月17日(水)	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	15名
対象者	成人一般	受付開始日	10月27日(火)9:00~
参加費	なし		

25 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8日(木)~11月11日(木) 計6回	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(金)
参加費	なし	教材費	3,000円(回)

27 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(木)~12月2日(木) 計9回 ※毎月第2木曜日	会場	花の花夢里
開催時間	10:00~11:50	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(金)
参加費	1,000円(回)	教材費	3,000円(回)

29 ガーデニング講座~初夏編~

旬花でつくる夏の寄せ植え

講師/グリーンアドバイザー 齋藤 博子氏

開催日	6月26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	20名
対象者	どなたでも	受付開始日	5月11日(火)
参加費	なし	教材費	3,200円

31 スパイスは漢方と同じ!辛さはありません

4種類のスパイスで本格カレー!油少な目ヘルシークッキングを!

講師/スープカレーらぁじゃ 遠藤 正明氏

開催日	4月20日(火)~3月30日(水) 計12回	会場	スープカレーらぁじゃ
開催時間	9:00~11:00	TEL	090-5595-6913
申込先	遠藤 正明	定員	2名
対象者	どなたでも	受付開始日	4月2日(金)
参加費	3,000円(回)	教材費	1,000円(回)
		備考	1回のみ受講も可

33 飾り巻き寿司を楽しもう!

巻き寿司の本を参考に、身近な食材を使って楽しもう

開催日	5月18日(火)~11月まで 月1回程度	会場	市内コミュニティセンター
開催時間	10:00~13:00	TEL	090-1068-6812
申込先	我彦	定員	5名
対象者	どなたでも	受付開始日	4月2日(金)
参加費	1,500円(回)	教材費	教員に付
		備考	5月11日(火)受付締切 以降都合

24 防災の基礎知識講座

防災に関する基本的な内容についてお話しします

講師/米沢市職員

開催日	9月15日(水)	会場	置賜総合文化センター 203研修室
開催時間	10:00~12:00	TEL	22-5111(内線 2151)
申込先	市防災危機管理課	定員	30名
対象者	成人一般	受付開始日	8月16日(月)
参加費	なし	備考	気象警報発生時・災害発生時は中止の場合あり

26 楽しい寄せ植え教室

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28日(水)・5月26日(水)・6月23日(水)・11月17日(水) 計4回	会場	有油屋(上杉城史苑向い)
開催時間	19:00~21:00	TEL	23-1653
申込先	有油屋	定員	10名
対象者	どなたでも	受付開始日	4月2日(金)
参加費	なし	教材費	3,800円~4,200円
		備考	4/28・6/23・11/17:3,800円 5/26:4,200円

28 ガーデニング講座~春編~

春から初夏へ 季節をつなぐ寄せ植え

講師/グリーンアドバイザー 齋藤 博子氏

開催日	5月8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	20名
対象者	どなたでも	受付開始日	4月6日(火)
参加費	なし	教材費	3,200円

30 ガーデニング講座~冬編~

寒い季節も...花とおしゃべり

講師/グリーンアドバイザー 齋藤 博子氏

開催日	11月27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	20名
対象者	どなたでも	受付開始日	10月5日(火)
参加費	なし	教材費	3,200円

32 おうちパン講座

お家で手軽にパン作りができたらステキ!

講師/おうちパン教室にこぼん 我妻 いな氏

開催日	6月17日(木)・7月15日(木)・10月21日(木) 計3回	会場	窪田コミュニティセンター
開催時間	9:30~12:00	TEL	37-5044
申込先	窪田コミュニティセンター	定員	12名
対象者	成人一般	受付開始日	4月12日(月)
参加費	なし	教材費	1回目:1,000円 2回目:1,800円 3回目:1,500円

34 旬の野菜を使ったイタリアン料理

冬の地元野菜を使ったイタリアン料理を学びましょう

講師/野菜ソムリエpro 橘渡 由美氏

開催日	1月10日(月・祝)	会場	東部コミュニティセンター
開催時間	10:00~13:00	TEL	37-8025
申込先	東部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	12月20日(月)9:00~
参加費	800円		

講師及び会場の都合、感染症拡大防止のため講座を延期または中止とする場合があります。

35 手づくり味噌講座

家族と一緒においしい手づくり味噌を作ってみよう！

講師/今野味噌醤油醸造店 みぞソムリエ 今野 良輔氏

開催日	5月9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
対象者	どなたでも	受付開始日	4月19日(月)9:00~
参加費	3,600円(容器付)	備考	容器持参の場合3,100円

37 手前味噌作り講座(金曜編)

山形県産大豆と米で作るおいしい味噌作り

講師/みぞ醸造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14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	25名
対象者	成人一般	受付開始日	4月2日(金)
参加費	なし	教材費	4,200円

39 世界に一つだけの手前味噌作り

手作りの美味しい味噌を作ってみませんか!!

講師/秋葉味噌醸造株式会社

開催日	12月11日(土)	会場	アクティール米沢
開催時間	9:00~12:00	TEL	24-8181
申込先	すこやかセンター総合受付	定員	10名
対象者	どなたでも	受付開始日	11月1日(月)
参加費	500円	教材費	4,300円

41 わくわく日和

健康体操・天童方面見学・薬膳健康講座・温泉体験・料理、他

講師/井上 友比古氏・庄司 晃子氏・高橋 チエ氏

開催日	6月10日(木)~1月13日(木) 計5回	会場	愛宕コミセン、天童方面、近隣温泉 他
開催時間	主に午後	TEL	38-2877 FAX38-6432
申込先	愛宕コミュニティセンター	定員	15名
対象者	中高年男女	受付開始日	4月5日(月)
参加費	3,500円(移動学習は別途)	備考	http://yonezawanet.jp/atago-com/

43 "青年武将伊達政宗"の戦跡を訪ねて

福島・二本松・会津・郡山・白石・角田・大崎・登米の古城・古戦場めぐり

講師/米沢鷹山大学市民教授 歴史探訪家 竹田 昭弘氏

開催日	5月中旬~10月中旬 計6回 日帰り探訪	会場	現地
開催時間	早朝出発〜夕方帰着	TEL	21-1570 080-3190-5514
申込先	竹田 昭弘	定員	6名
対象者	歴史・伊達ファン	受付開始日	4月2日(金)
参加費	15,000円(回) 他実費精算(ガソリン代、高速代等)	備考	マイカー or レンタカー使用

45 歴史の道土木遺産萬世大路散策

栗子隧道の歴史と自然を学び萬世大路の散策と交流を図る

講師/梅津 幸保氏

開催日	1回目:6月20日(日)・2回目:10月9日(土) 計2回	会場	現地
開催時間	8:00~15:00	TEL	28-5381
申込先	万世コミュニティセンター	定員	40名
対象者	成人一般	受付開始日	1回目:5月20日(木) 2回目:2月20日(木)
参加費	1,000円(回)	備考	先着順

36 手前味噌作り講座(水曜編)

山形県産大豆と米で作るおいしい味噌作り

講師/みぞ醸造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12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	25名
対象者	成人一般	受付開始日	4月2日(金)
参加費	なし	教材費	4,200円

38 手作り仕込み味噌講座

国産原料で安全安心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 みぞソムリエ 今野 良輔氏

開催日	1回目:5月16日(日)・2回目:10月3日(日) 計2回	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	各回25名
対象者	どなたでも	受付開始日	1回目:4月19日(月) 2回目:9月13日(月)
参加費	なし	教材費	各回3,600円
		備考	お子様連れ歓迎! 受付は9:00から

40 なでらさわやか学級

健康体操・天童方面見学・フラワーアレンジメント・温泉体験、他

講師/井上 友比古氏・峯田 勝枝氏

開催日	6月10日(木)~11月18日(木) 計5回	会場	愛宕コミセン、天童方面、近隣温泉 他
開催時間	主に午後	TEL	38-2877 FAX38-6432
申込先	愛宕コミュニティセンター	定員	10名
対象者	高齢者	受付開始日	4月5日(月)
参加費	2,500円(移動学習は別途)	備考	http://yonezawanet.jp/atago-com/

42 エンジョイなでらゼミ

春の斜平山散策・秋の斜平山散策と芋煮会・しめ飾り作り

講師/我妻 清司氏 ほか

開催日	5月16日(日)~12月12日(日) 計3回	会場	なでら山・愛宕コミュニティセンター
開催時間	9:30~他	TEL	38-2877 FAX38-6432
申込先	愛宕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5日(月)
参加費	2,000円	備考	http://yonezawanet.jp/atago-com/

44 先人顕彰会「火種塾」

奇数月第一(二)日曜の朝に行う郷土歴史の講話会です

講師/毎回、郷土の歴史に詳しい講師が登場

開催日	5月9日(日)~3月6日(日) 計5回 (1月は休み)	会場	我妻 栄記念館(佐野医院隣)
開催時間	8:00~9:00	TEL	090-2027-4572
申込先	高橋 捷夫	定員	25名(回)
対象者	どなたでも	受付開始日	申込不要
参加費	なし	備考	当日来場のこと

46 『平家物語』の合戦譚を読む

『平家物語』の合戦譚の古い姿、また新しい解釈により読み解く

講師/山形県立米沢女子短期大学 国語国文学科教授 佐々木 紀一氏

開催日	7月7日(水)・7月14日(水)・7月21日(水) 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 tosho@yone.ac.jp
申込先	山形県立米沢女子短期大学	定員	30名
対象者	高校生以上	受付開始日	5月6日(木)
参加費	なし		

講師及び会場の都合、感染症拡大防止のため講座を延期または中止とする場合があります。

キッズコース

環境・生活・福祉・健康コース

歴史・地域理解・文学・自然コース

科学・産業技術・情報化コース

国際理解・交流コース

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 平安時代～鎌倉時代の后と女院

平安時代～鎌倉時代の后や女院のあり方について学びます

講師/山形県立米沢女子短期大学 日本史学科准教授 山田 彩起子 氏

開催日	10月8日(金)・10月15日(金)・10月22日(金)	計3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 tosho@yone.ac.jp
対象者	高校生以上	定員 50名 受付開始日 5月6日(木)
参加費	なし	

49 再就職に必須!エクセルの基礎から関数

ピンポイントで仕事で使える基礎から関数まで 他疑問点にも対応

講師/PCインストラクター 齋藤 美千代 氏

開催日	6月3日(木)～6月24日(木)	計4回 ※毎週木曜日
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 4月2日(金)
参加費	3,500円(全4回)	備考 パソコン持参のこと 貸出も可

51 資格取得向け簿記3級やさしく入門

簿記検定資格に興味はあるけれど、再チャレンジの方

講師/簿記3級資格保有者 齋藤 美千代 氏

開催日	9月29日(水)～10月28日(木)	計10回 ※毎週水・木曜日
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 4月2日(金)
参加費	8,000円(全10回) 教材費 3,000円(全10回)	備考 資格取得者向け講座

53 英語力の検定試験-TOEIC-

英語力の検定試験の中でも TOEIC リスニング中心のお話

講師/山形県立米沢女子短期大学 社会情報学科教授 伊豆田 義人 氏

開催日	5月7日(金)・5月14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 tosho@yone.ac.jp
対象者	高校生以上	定員 20名 受付開始日 4月2日(金)
参加費	なし	

55 韓国語に触れてみよう!

初心者の方を対象に楽しく韓国語を学ぶ

講師/大滝 真美 氏

開催日	9月4日(土)	
開催時間	14:00～17:00	会場 アクティー米沢1F 第1会議室
申込先	アクティー米沢 松橋	TEL 21-5655
対象者	どなたでも ※韓国語初心者対象	定員 13名 受付開始日 7月1日(木)
参加費	1,000円	

57 はじめてのローズウィンドウ講座

脳活に!色と光のマジック 紙で作るステンドグラス制作

講師/一般社団法人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3日(土)～9月4日(土)	毎月第一土曜日
開催時間	10:30～12:00	会場 Studio Fest(成島町1-5-58)
申込先	高橋 修子	TEL 090-1373-7963
対象者	どなたでも	定員 8名(回) 受付開始日 随時
参加費	1,000円(回)	備考 1回のみ受講も可 複数回受講も可 1回の参加で1作品完成

48 Excel マクロ超入門講座

マクロって何?どのように作るの?マクロ超入門講座です

講師/第一種情報処理技術者・PCインストラクター 渡辺 拓也 氏

開催日	5月8日(土) オンラインの可能性あり	
開催時間	13:00～16:00	会場 UTパソコンスクール(三沢26098-19)
申込先	UTパソコンスクール担当:渡辺・今井	TEL 26-7081 utps@ut-yamagata.co.jp
対象者	Excel 基本操作ができる方	定員 10名 先着順 受付開始日 4月2日(金)
参加費	なし	備考 5月6日(木)受付締切 持ち物:筆記用具

50 再就職に必須!ワードの基礎から応用

ピンポイントで仕事で使える基礎から応用まで 他疑問点にも対応

講師/PCインストラクター 齋藤 美千代 氏

開催日	7月8日(木)～7月29日(木)	計4回 ※毎週木曜日
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 4月2日(金)
参加費	3,500円(全4回)	備考 パソコン持参のこと 貸出も可

52 スペイン語を楽しむ文化交流講座

講師/武田 昇 氏 (スペイングラナダ大学留学経験者)

開催日	5月8日(土)～11月13日(土)	計6回
開催時間	13:30～15:00	会場 九里学園アクティブラーニング室
申込先	(一社)支倉常長日西文化協会	メール info@hasekura.info
対象者	どなたでも	定員 15名 受付開始日 4月3日(土)
参加費	一般6,600円(3回分づつ) 会員5,500円(3回分づつ)	教材費 参加費に含む

54 英語コミュニケーションのための第五能力

聞く・話す・読む・書くの他に必要第五能力と訓練方法

講師/山形県立米沢女子短期大学 英語英文学科教授 阿部 隆夫 氏

開催日	9月10日(金)・9月17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 tosho@yone.ac.jp
対象者	一般	定員 20名 受付開始日 5月6日(木)
参加費	なし	備考 阿部隆夫・他著【42の事例から考える異文化間英語コミュニケーション】(開拓社2020年)を事前に読んでおく必要がある

56 ナセBA 英語多読サロン

脱勉強、辞書無。絵本を中心に楽しく英語を身につけませんか!

講師/図書館職員

開催日	原則月1回 第4土曜日か日曜日	
開催時間	14:00～15:30	会場 ナセBA1F 体験学習室
申込先	ナセBA 市立米沢図書館	TEL 26-3010又は図書館で直接申し込み
対象者	どなたでも	定員 10～20名(30分程度) 受付開始日 館内掲示、HP参照
参加費	なし	備考 事前申し込み制

58 はじめてのローズウィンドウ講座

脳活に!色と光のマジック 紙で作るステンドグラス制作

講師/一般社団法人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3日(土)～9月4日(土)	毎月第一土曜日
開催時間	13:30～15:00	会場 Studio Fest(成島町1-5-58)
申込先	高橋 修子	TEL 090-1373-7963
対象者	どなたでも	定員 8名(回) 受付開始日 随時
参加費	1,000円(回)	備考 1回のみ受講も可 複数回受講も可 1回の参加で1作品完成

講師及び会場の都合、感染症拡大防止のため講座を延期または中止とする場合があります。

59 初めてのローズウィンドウ(平日)

紙で作るステンドグラス色彩のマジックで癒しの作品を作りましょ
 講師/一般社団法人日本ローズウィンドウ協会認定講師 高橋 修子氏
開催日 10月5日(火)
開催時間 13:30~16:30 **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** 10名 **受付開始日** 9月14日(水)9:00~
参加費 2,000円

61 ミニチュア紙甲冑づくり

世界にひとつだけのお宝を作り戦国時代にタイムスリップ
 講師/太田 正子氏
開催日 5月6日(木)~10月22日(金) 計45回(4/23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12日(月)
参加費 なし **教材費** 37,000円(2回分割可) **備考** 5/6~10/22まで毎週木・金曜日に開催

63 布あそび講座

初心者でもOK!まずは基本の手縫いから始めましょう!
 講師/尾形 一子氏
開催日 6月9日(水)~10月13日(水) 計5回
開催時間 10:00~12:00 **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12日(月)
参加費 なし **教材費** 500円(回) **備考** 6/9(水)・7/14(水)・8/11(水)・9/8(水)・10/13(水)

65 ひょうたんランプ作り講座~午前の部~

大きなひょうたんを使ってランプを作ります
 講師/小形 光男氏・千葉 三朗氏
開催日 7月7日(水)・8月4日(水)・9月8日(水) 計3回
開催時間 9:30~12:00 **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** 8名 **受付開始日** 5月10日(月)
参加費 なし **教材費** 3,000円(全3回)

67 花器も手作り!花あそび講座

手作りの花器に季節の花を飾り、花のある暮らしを楽しみましょう
 講師/①山形市「七右工門業」 ②本間 優子氏 ③齋藤 博子氏
開催日 6月11日(金)・9月10日(金)・10月29日(金) 計3回
開催時間 ①9:00~15:15 ②③9:30~11:30 **会場** ①山形市「七右工門業」 ②③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12日(月)
参加費 なし **教材費** 3,000円(回)

69 シルクフラワーリース素敵なお花

シルクフラワーリース(壁掛け用)一年中綺麗に楽しめます!
 講師/大嶋 美栄子氏
開催日 11月6日(土)
開催時間 10:00~11:30 **会場** アクティビ-米沢1F 第1会議室
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** 15名 **受付開始日** 10月4日(月)
参加費 500円 **教材費** 3,000円

60 初めてのローズウィンドウ(土曜日)

紙で作るステンドグラス色彩のマジックで癒しの作品を作りましょ
 講師/一般社団法人日本ローズウィンドウ協会認定講師 高橋 修子氏
開催日 10月9日(土)
開催時間 13:30~16:30 **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** 10名 **受付開始日** 9月16日(木)9:00~
参加費 2,000円

62 ちぎり絵講座

初めてでも大丈夫!独特の手法と和紙の温もりを楽しみましょう!
 講師/しゅんごう和紙ちぎり絵講師 竹田 千恵子氏
開催日 5月10日(月)~6月21日(月) 計4回
開催時間 13:30~15:30 **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12日(月)
参加費 なし **教材費** 1,000円(回) **備考** 5/10(月)・5/24(月)・6/7(月)・6/21(月)

64 憧れの箱庭づくり

憧れの光景を思い描きながら小さな箱庭を作り心に癒し時間を!
 講師/木村 時子氏
開催日 8月3日(火)~9月21日(火) 計4回
開催時間 9:30~12:00 **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12日(月)
参加費 なし **教材費** 2,500円(回) **備考** 8/3(火)・8/17(火)・9/7(火)・9/21(火)

66 ひょうたんランプ作り講座~午後の部~

大きなひょうたんを使ってランプを作ります
 講師/小形 光男氏・千葉 三朗氏
開催日 7月7日(水)・8月4日(水)・9月8日(水) 計3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** 8名 **受付開始日** 5月10日(月)
参加費 なし **教材費** 3,000円(全3回)

68 プリザーブドフラワー体験講座

初めての方大歓迎!プリザーブドフラワーアレンジを作ります!
 講師/フラワーサロン-花*IKKA 井上 靖子氏
開催日 4月24日(土)
開催時間 午前の部10:00~ 午後の部13:30~ 各2時間 **会場** フラワーサロン-花*IKKA
申込先 フラワーサロン-花*IKKA 井上 靖子 **TEL** 090-3366-7159 ikka@cat.omn.ne.jp
対象者 どなたでも **定員** 各2名 **受付開始日** 4月2日(金)
参加費 3,500円(回)

70 プリザーブドフラワー

壁にもかけ、テーブルにも置いて楽しむことができます
 講師/フラワー会 大嶋 美栄子氏
開催日 7月17日(土)
開催時間 11:00~11:30 **会場** 置賜総合文化センター
申込先 大嶋 美栄子 **TEL** 090-3369-6463
対象者 どなたでも **定員** 10名 **受付開始日** 4月2日(金)
参加費 3,500円 **備考** 7月7日(水)受付締切

講師及び会場の都合、感染症拡大防止のため講座を延期または中止とする場合があります。

キッズコース

環境・生活・福祉・健康コース

歴史・地域理解・文学・自然コース

科学・産業技術・情報化コース

国際理解・交流コース

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

環境・生活・健康コース

歴史・地域理解・文学・自然コース

科学・産業技術・情報化コース

国際理解・交流コース

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 いきいき絵本カフェ

"大人も絵本っていいね〜"で絵本で楽しく老活しましょう

講師/安部 美和子 氏 ほか

開催日 4月13日(火)~3月22日(火) ※毎月第2・第4火曜日

開催時間 10:00~11:30(入退自由) 会場 えほんや絵瑠夢

申込先 エルムアベ 安部 美和子 TEL 23-0423

対象者 成人一般(シニア歓迎) 定員 6名(回) 受付開始日 4月2日(金)

参加費 500円(回)(お茶・茶菓子)

73 想いを伝える筆ペン絵文字

ランチを楽しんで、筆ペンで手書きの一枚を描いてみませんか?

講師/筆ペン絵文字~凛~ 金子 由美氏

開催日 5月29日(土)・6月26日(土)・7月24日(土) 計3回

開催時間 11:00~13:00 会場 タントグラッツイ(米沢市窪田町)

申込先 金子 由美 TEL 080-5572-7941(9:00~18:00)

対象者 どなたでも 定員 10名 受付開始日 4月2日(金)

参加費 各3,300円(お食事・ドリンク・材料費込) 備考 1回のみ受講も可
複数回受講も可 ランチ+講座(90分)

75 デジタルイラストメイキング講座

デジタルイラストをワンドロップ形式でメイキング紹介します

講師/高橋 小夏氏

開催日 9月20日(月・祝)

開催時間 13:00~15:00 会場 アクティー米沢2F 研修室

申込先 アクティー米沢 TEL 21-5655

対象者 どなたでも(初心者向) 定員 14名 受付開始日 8月1日(日)

参加費 500円

77 大人の美術講座・デッサン画編

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~8月うち6回 ※各月曜日

開催時間 13:30~15:30(120分) 会場 中部・北部・各コミセン

申込先 泉谷 直美 TEL 090-9747-5207

対象者 どなたでも 定員 10名 受付開始日 4月から

参加費 1,400円(回) 教材費 別取に付 備考 4回も可 無料体験あり

79 世界の音楽でからだところのストレッチ

世界の音楽にあわせてからだを動かし、こころの世界旅行へGo!

講師/言語交流研究所 ヒポファミリークラブ研究員 四柳 久美子 氏 ほか

開催日 5月15日(土)~9月4日(土) 計5回 ※すべて土曜日

開催時間 14:00~15:00 会場 ナセ BA1F 体験学習室

申込先 四柳 久美子 TEL 080-6039-9353

対象者 どなたでも 定員 5組 受付開始日 4月5日(月)

参加費 500円(回) 備考 オンライン開催の場合もあり

81 至福のひるさがり講座

春の養生・田沢散策・風呂敷バッグ・大福作り・リース・糸かけ

講師/要問合せ

開催日 5月16日(日)~2月6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 20名 受付開始日 4月5日(月)

参加費 1,000円 教材費 都度徴収 備考 詳細はお問合せください

72 はじめての想いを伝える筆ペン絵文字

ランチを楽しんで、一文字ずつゆっくり一緒に描いていきましょう!

講師/筆ペン絵文字~凛~ 金子 由美氏

開催日 5月30日(日)・6月27日(日)・7月25日(日) 計3回

開催時間 12:00~14:00 会場 リトルコーズ・ジグ・デンカフェ(米沢市春日)

申込先 金子 由美 TEL 080-5572-7941(9:00~18:00)

対象者 どなたでも ※初めての方おすすめ 定員 10名 受付開始日 4月2日(金)

参加費 各3,300円(お食事・ドリンク・材料費込) 備考 1回のみ受講も可
複数回受講も可 ランチ+講座(90分)

74 小説・エッセイ講座

初回講義のあと、各回とも、提出した会員の作品を合評します

講師/清野 春樹氏

開催日 7月17日(土)~2月19日(土) 計4回 ※7・9・11・2の第3土曜日開催

開催時間 14:00~16:30 会場 北部コミュニティセンター

申込先 永井 泰廣 TEL 23-0693 ynagai@omn.ne.jp

対象者 高校生以上 定員 なし 受付開始日 4月9日(金)

参加費 4,000円(全4回) 備考 締切なし

76 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 4月~8月うち6回 ※各月曜日

開催時間 13:20~16:50(100分) 会場 中部・北部・各コミセン

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 4月から

参加費 1,400円(回) 教材費 別取に付 備考 4回も可 無料体験あり

78 うたごえクラブ

童謡、歌謡曲、フォークソングをギター等生演奏で歌いましょう

講師/新屋 秀孝氏・新屋 美佐子氏

開催日 5月12日(水)~12月8日(水) 計8回 ※毎月第2水曜日

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 30名 受付開始日 4月21日(水)9:00~

参加費 800円(初回のみ)

80 ネイル体験

お子様から大人の方まで、ネイルを体験しませんか?

講師/黒田 夕葵氏

開催日 5月4日(火・祝)

開催時間 14:00~16:00 会場 アクティー米沢1F 第1会議室

申込先 アクティー米沢 TEL 21-5655

対象者 女性の方(お子様は小学生以上) 定員 12名 受付開始日 4月5日(月)

参加費 500円 教材費 1,000円 備考 4月21日(水)受付締切 女性・親子連れは、2組まで

82 子育てママ応援(託児付き)

子育て中のママ同士楽しくバランスボールでエクササイズ

講師/鹿俣体育研究所 鹿俣 由美氏

開催日 6月16日(水)

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 市内子育て中の母親 定員 20名 受付開始日 5月26日(水)9:00~

参加費 なし 備考 託児無料

講師及び会場の都合、感染症拡大防止のため講座を延期または中止とする場合があります。

83 ミズ(Ms.)セミナー

健康体操・筆ペン絵文字・天童方面見学・フラワーアレンジメント
 講師/井上 友比古氏・金子 由美氏・峯田 勝枝氏
開催日 6月10日(木)～10月28日(木) 計4回
開催時間 主に午後 **会場** 愛宕コミセン・天童方面
申込先 愛宕コミュニティセンター TEL 38-2877 FAX38-6432
対象者 成人女性 **定員** 15名 **受付開始日** 4月5日(月)
参加費 3,500円(移動学習は別途) **備考** <http://yonezawanet.jp/atago-com/>

84 女性専科

手軽にパン作り・スパイス講座・アロマクリーム作り
 講師/おうちパン教室にこぼん先生・吉田 理恵 先生(ほか)
開催日 6月23日(水)～10月20日(水) 計3回
開催時間 19:00～ **会場** 愛宕コミュニティセンター
申込先 愛宕コミュニティセンター TEL 38-2877 FAX38-6432
対象者 成人女性 **定員** 10名 **受付開始日** 4月5日(月)
参加費 なし **教材費** 2,500円 **備考** <http://yonezawanet.jp/atago-com/>

85 子育てママ応援(託児付き)

クリスマスワッグ(壁飾り)を手づくりし楽しく交流しましょう
 講師/里山ソムリエ 黒田 三佳氏
開催日 12月2日(木)
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 市内子育て中の母親 **定員** 10名 **受付開始日** 11月11日(木)9:00～
参加費 1,000円 **備考** 託児無料

86 家族心理学ってな～に?

家族相談士と一緒に考えてみませんか
 講師/田村 芳子氏
開催日 9月14日(火)・10月12日(火) 計2回 ※第2火曜日
開催時間 19:00～21:00 **会場** 中部コミュニティセンター
申込先 田村 TEL 080-5665-4431 FAX 27-1470 (共に平日午前のみ)
対象者 成人一般(関心のある方だけでも) **定員** 10名 **受付開始日** 1回目:9月7日(火)
参加費 500円(回) **備考** FAXの場合・氏名・住所・電話番号 2回目:10月5日(木)

87 週1回たった30分の運動でも効果大!

身体を動かすことは薬です!免疫力アップに運動習慣を作ろう!
 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10日(土)～3月31日(木)のうちいずれか1回
開催時間 要相談(所要時間40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** 1名(組) **受付開始日** 4月2日(金)
参加費 1,000円(回) **備考** 各月4名(組)先着限定

88 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10日(土)～3月31日(木)のうちいずれか1回
開催時間 要相談(所要時間40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** 1名(組) **受付開始日** 4月2日(金)
参加費 1,000円(回) **備考** 各月4名(組)先着限定

89 ヨガで免疫力アップ!

「キレイ」&「不調解消」&「リラクゼーション」におすすめです
 講師/ヨガインストラクター 森 ちあき氏
開催日 5月6日(木)～6月24日(木) 計4回
開催時間 10:30～11:45 **会場** 中部コミュニティセンター
申込先 NPO法人スポーツクラブ米沢事務局 嵐田 TEL 080-7899-0010 sc.yonezawa@gmail.com
対象者 成人女性 **定員** 10名 **受付開始日** 4月4日(日)
参加費 4,000円(全4回) **備考** 詳細は問合せのこと

90 簡単ダンスエクササイズ♪

音楽に合わせて簡単な振り付けで踊ります♪初心者大歓迎です!
 講師/須崎 育子氏
開催日 4月16日(金)～9月24日(金) ※毎週金曜日
開催時間 19:00～19:55 **会場** アクティー米沢
申込先 須崎 育子 TEL 090-6783-2134
対象者 どなたでも **定員** 10名 **受付開始日** 4月2日(金)
参加費 1,000円(回) **備考** 随時受付。電話に出られなかった場合は折り返します。

91 フラダンス

楽しく優雅なフラダンスを踊ってみませんか?
 講師/嶋貴 真紀氏
開催日 5月15日(土)～5月29日(土) 計2回
開催時間 10:00～11:00 **会場** (有)アメニティ
申込先 嶋貴 真紀 TEL 090-9533-2634
対象者 成人女性 **定員** 5名 **受付開始日** 4月2日(金)
参加費 3,600円(全2回)

92 タッチ&ストレッチヨガ

経絡(気)を整えてからのかんたんストレッチヨガです
 講師/タッチフォーヘルスインストラクター・ストレッチヨガ講師 すずき ともこ氏
開催日 6月20日(日)
開催時間 10:30～12:00 **会場** 中部コミュニティーセンター
申込先 鈴木 LINE: <https://lin.ee/AfCX7Uh> Mail: silky8club@gmail.com
対象者 成人女性 **定員** 12名 **受付開始日** 4月20日(火)
参加費 800円 **備考** 6月13日(日)受付締切

93 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24日(火)～9月14日(火) 計10回 ※火・木・土開催
開催時間 19:00～21:00 **会場** 米沢市営弓道場
問合せ先 米沢市教育委員会スポーツ課 米沢市スポーツ協会事務局 TEL 33-9008(問合せのみ)
対象者 成人一般 **定員** 男・女20名(先着) **受付開始日** 4月2日(金)
参加費 1,000円(全10回) **備考** 8月6日(金)受付締切 感染対策を講じて実施

94 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15日(土)～7月15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 米沢市教育委員会スポーツ課 米沢市スポーツ協会事務局 TEL 33-9008(問合せのみ)
対象者 成人一般 **定員** 男・女35名(申込多数の場合は抽選) **受付開始日** 4月2日(金)
参加費 1,000円(全10回) **備考** 4月14日(木)受付締切 感染対策を講じて実施

講師及び会場の都合、感染症拡大防止のため講座を延期または中止とする場合があります。

キッズコース
環境・生活・福祉・健康コース
歴史・地域理解・文学・自然コース

科学・産業技術・情報化コース

国際理解・交流コース

芸術・文化・趣味コース

スポーツ・レクリエーションコース

95 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11日(火)~7月13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	米沢市教育委員会スポーツ課 米沢市スポーツ協会事務局	TEL	33-9008 (問合せのみ)
対象者	成人一般	定員	男・女40名 (先着) 受付開始日 4月2日(金)
参加費	1,000円 (全10回)	備考	4月14日(水)受付締切 感染対策を講じて実施

97 サンセットテニス講習会(後期)

仕事帰りにテニスでリフレッシュ!!

講師 / 米沢市テニス協会 指導員

開催日	7月14日(水)~9月1日(水)	毎週水曜	計7回	※8/11休み	雨天時の予備日2回あり
開催時間	19:00~21:00	会場	八幡原テニスコート		
申込先	米沢市テニス協会事務局 唐澤	TEL	090-2848-2285		
対象者	成人一般	定員	60名	受付開始日	6月14日(月)
参加費	3,500円 (全7回)	備考	※1回のみの参加は700円		

99 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 / 終身名誉会長 小笠原 富雄氏 米沢卓愛会ほか 土田 清氏 ほか7名

開催日	5月13日(木)~7月15日(木)	計10回	※毎週木曜日
開催時間	10:00~12:00	会場	米沢市営体育館
問合せ先	米沢市教育委員会スポーツ課 米沢市スポーツ協会事務局	TEL	33-9008 (問合せのみ)
対象者	成人一般	定員	男・女40名 (先着) 受付開始日 4月2日(金)
参加費	1,000円 (全10回)	備考	4月14日(水)受付締切 過去に受講した方でも受講可 感染対策を講じて実施

101 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6日(水)~11月10日(水)	計5回	※毎週水曜日
開催時間	10:15~12:00	会場	米沢市営体育館
問合せ先	米沢市教育委員会スポーツ課 米沢市スポーツ協会事務局	TEL	33-9008
対象者	成人一般	定員	男・女30名 (先着) 受付開始日 4月2日(金)
参加費	500円 (全5回)	備考	9月15日(水)受付締切 感染対策を講じて実施 都合により日程変更もあり

103 慈覚大師ゆかりの一念峰

奇岩怪岩が作り出す信仰の山、頂上紙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23日(日)				
開催時間	9:00~12:00(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	10名	受付開始日	4月2日(金)
参加費	なし	備考	動きやすい服装で参加のこと 雨天中止		

105 体験!はじめての合気道 第2回

植芝盛平が創始した愛と和の武道、合気道を体験してみませんか?

講師 / (公財) 合気会師範 神田 敬司氏 (7段)・原田4段・前田4段

開催日	10月9日(土)~11月13日(土)	※この期間で計5回	土曜日		
開催時間	19:30~21:00	会場	米沢市営武道館		
申込先	合気会 神田	TEL	37-3219/090-7077-7674/aikido@ipone.ne.jp		
対象者	どなたでも	定員	10名	受付開始日	9月1日(水)
参加費	2,000円 (全5回)	備考	ジャージ等動きやすい服装で参加のこと		

96 サンセットテニス講習会(前期)

仕事帰りにテニスでリフレッシュ!!

講師 / 米沢市テニス協会 指導員

開催日	5月12日(水)~6月23日(水)	計7回	※毎週水曜	雨天時の予備日2回あり	
開催時間	19:00~21:00	会場	八幡原テニスコート		
申込先	米沢市テニス協会事務局 唐澤	TEL	090-2848-2285		
対象者	成人一般	定員	60名	受付開始日	4月12日(月)
参加費	3,500円 (全7回)	備考	※1回のみの参加は700円		

98 バドミントン

流行の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21日(金)~7月16日(金)	計10回	
開催時間	19:00~21:00	会場	米沢市営体育館
問合せ先	米沢市教育委員会スポーツ課 米沢市スポーツ協会事務局	TEL	33-9008 (問合せのみ)
対象者	成人一般	定員	男・女32名 (先着) 受付開始日 4月2日(金)
参加費	1,000円 (全10回)	備考	4月14日(水)受付締切 感染対策を講じて実施 都合により日程変更もあり

100 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12日(水)~6月9日(水)	計5回	※毎週水曜日
開催時間	10:15~12:00	会場	米沢市営体育館
問合せ先	米沢市教育委員会スポーツ課 米沢市スポーツ協会事務局	TEL	33-9008 (問合せのみ)
対象者	成人一般	定員	男・女30名 (先着) 受付開始日 4月2日(金)
参加費	500円 (全5回)	備考	4月14日(水)受付締切 感染対策を講じて実施 都合により日程変更もあり

102 いにしえ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	5月16日(日)				
開催時間	9:00~12:00(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	10名	受付開始日	4月2日(金)
参加費	なし	備考	動きやすい服装で参加のこと 雨天中止		

104 体験!はじめての合気道 第1回

植芝盛平が創始した愛と和の武道、合気道を体験してみませんか?

講師 / (公財) 合気会師範 神田 敬司氏 (7段)・原田4段・前田4段

開催日	5月15日(土)~6月26日(土)	※この期間で計5回	土曜日		
開催時間	19:30~21:00	会場	米沢市営武道館		
申込先	合気会 神田	TEL	37-3219/090-7077-7674/aikido@ipone.ne.jp		
対象者	どなたでも	定員	10名	受付開始日	4月2日(金)
参加費	2,000円 (全5回)	備考	ジャージ等動きやすい服装で参加のこと		

106 合気道体験講座

試合はなく競わず争わない合気道・剣法・杖道の総合武道です

講師 / 実心館合気道師範 六段 鷹心館 館長 竹田 雅彦氏

開催日	6月4日(金)~9月24日(金)のうち計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	4月2日(金)
参加費	6,000円 (全10回) 1回600円	備考	全5回も可		

講師及び会場の都合、感染症拡大防止のため講座を延期または中止とする場合があります。

107 女性のための合気道講座

元気を出す呼吸法、落ち着きと集中力の静座法、心と体を磨く武道

講師/実心館合気道師範 六段 鷹心館 館長 竹田 雅彦氏

開催日	6月2日(水)～9月22日(水)のうち計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	4月2日(金)
参加費	6,000円(全10回) 1回600円
備考	全5回も可

109 親英体道 体験講座

井上鑑昭先生が創始した、気を充実させ心身を壮健に保つ武道

講師/親英体道助教授 遠藤 秀二氏

開催日	4月18日(日)～5月23日(日) 5/2除く 計5回 ※毎週日曜日
開催時間	10:00～12:00
会場	米沢道場(東大通)または市営体育館武道場
申込先	遠藤 秀二
TEL	080-4584-3631
対象者	高校生以上
定員	5名
受付開始日	4月4日(日)
参加費	500円(回)
備考	1回のみ受講可。運動できる服装で参加のこと

111 神体道～基礎稽古～

己の成長を求め続ける道場です

講師/青木 かおり氏・緑川 信之氏

開催日	6月5日(土)～6月26日(土) 計4回 ※毎週土曜日
開催時間	10:00～11:30
会場	神体道本部道場(米沢市中田町)
申込先	神体道本部道場 青木
TEL	080-1844-5308
対象者	成人一般
定員	10名
受付開始日	4月2日(金)
参加費	1,000円(回)
備考	1回のみ受講可

113 やさしい太極拳 火曜午前の部

体をゆっくりバランス良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	①5月11日(火)～6月1日(火) 計4回 ②10月5日(火)～10月26日(火) 計4回 ※毎週火曜日
開催時間	10:00～12:00
会場	三條かの記念館
申込先	夏井 武雄
TEL	080-1859-5696
対象者	どなたでも(初心者歓迎)
定員	10名
受付開始日	1ヶ月前から
参加費	5,000円(4回) 教材費 200円
備考	感染対策を講じて実施

115 やさしい太極拳 水曜夜の部

体をゆっくりバランス良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	①5月12日(水)～6月2日(水) 計4回 ②10月6日(水)～10月27日(水) 計4回 ※毎週水曜日
開催時間	19:30～21:30
会場	三條かの記念館
申込先	夏井 武雄
TEL	080-1859-5696
対象者	どなたでも(初心者歓迎)
定員	10名
受付開始日	1ヶ月前から
参加費	5,000円(4回) 教材費 200円
備考	感染対策を講じて実施

117 健康運動(第1期)

ストレッチポール等を使用し、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8日(水)～5月20日(水) 計6回 ※毎週木曜日(祝日除く)
開催時間	10:00～11:00
会場	米沢市営プール会議室
申込先	米沢市営多目的屋内運動場
TEL	22-3768
対象者	成人一般
定員	12名
受付開始日	4月2日(金)
参加費	3,000円(全6回)
備考	初回は無料体験日

108 中高年から始める武道講座

試合のない武道、無理なく楽しく運動機能保持、向上を目指します

講師/実心館合気道師範 六段 鷹心館 館長 竹田 雅彦氏

開催日	6月4日(金)～9月3日(金)のうち計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	どなたでも
定員	なし
受付開始日	4月2日(金)
参加費	6,000円(全10回) 1回600円
備考	全5回も可

110 はじめての少林寺拳法体験講座

健康増進と精神修養を兼ね備えた護身の技術を体験して下さい

講師/山形県少林寺拳法連盟 理事 後藤 学氏

開催日	5月14日(金)～9月10日(金) 計5回
開催時間	20:00～21:00
会場	少林寺拳法専有道場
申込先	後藤 学
メール	mgoto.biz@gmail.com
対象者	どなたでも
定員	10名程度
受付開始日	4月2日(金)
参加費	なし
備考	ジャージ等動きやすい服装・マスク

112 やさしい太極拳 月曜夜の部

体をゆっくりバランス良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	①5月10日(月)～5月31日(月) 計4回 ②10月4日(月)～11月1日(月) 計4回 ※毎週月曜日
開催時間	19:30～21:30
会場	三條かの記念館
申込先	夏井 武雄
TEL	080-1859-5696
対象者	どなたでも(初心者歓迎)
定員	10名
受付開始日	1ヶ月前から
参加費	5,000円(4回) 教材費 200円
備考	感染対策を講じて実施

114 やさしい太極拳 火曜午後の部

体をゆっくりバランス良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	①5/11～6/29 ②7/20～9/7 ③10/12～12/7 ④1/11～3/1 各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 武雄
TEL	080-1859-5696
対象者	どなたでも(初心者歓迎)
定員	10名
受付開始日	1ヶ月前から
参加費	10,000円(8回) 教材費 200円
備考	感染対策を講じて実施

116 もりもり健康体操教室

体操と体幹トレーニングを中心とした有酸素運動

講師/米沢栄養大学 加藤 守匠氏

開催日	5月11日(火)～11月5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
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	15名
受付開始日	4月6日(火)
参加費	1,500円(全7回)
備考	詳細はお問合せください

118 健康運動(第2期)

ストレッチポール等を使用し、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27日(水)～7月1日(水) 計6回 ※毎週木曜日
開催時間	10:00～11:00
会場	米沢市営プール会議室
申込先	米沢市営多目的屋内運動場
TEL	22-3768
対象者	成人一般
定員	12名
受付開始日	4月2日(金)
参加費	3,000円(全6回)
備考	初回は無料体験日

講師及び会場の都合、感染症拡大防止のため講座を延期または中止とする場合があります。

キッズコース

環境・生活・福祉・健康コース

歴史・地域理解・文学・自然コース

科学・産業技術・情報化コース

国際理解・交流コース

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

環境・生活・福祉
健康コース

歴史・地域理解
文学・自然コース

科学・産業技術
情報化コース

国際理解
交流コース

芸術・文化
趣味コース

スポーツ
レクリエーションコース

119 健康運動(第3期)

ストレッチポール等を使用し、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8日(木)~9月2日(木) 計6回 ※毎週木曜日(7/22/7/29/8/12休み)

開催時間 10:00~11:00 会場 米沢市営プール会議室

申込先 米沢市営多目的屋内運動場 TEL 22-3768

対象者 成人一般 定員 12名 受付開始日 4月2日(金)

参加費 3,000円(全6回) 備考 初回は無料体験日

121 健康運動(第5期)

ストレッチポール等を使用し、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 10月28日(木)~12月2日(木) 計6回 ※毎週木曜日

開催時間 9:30~10:30 会場 アクティー米沢体育室など

申込先 アクティー米沢 TEL 21-5655

対象者 成人一般 定員 22名 受付開始日 4月2日(金)

参加費 3,000円(全6回) 備考 初回は無料体験日

123 健康運動(第7期)

ストレッチポール等を使用し、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 1月27日(木)~3月3日(木) 計6回 ※毎週木曜日

開催時間 9:30~10:30 会場 アクティー米沢体育室など

申込先 アクティー米沢 TEL 21-5655

対象者 成人一般 定員 22名 受付開始日 4月2日(金)

参加費 3,000円(全6回) 備考 初回は無料体験日

125 さわやかグラウンドゴルフ Part 1

真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 新三氏 ほか

開催日 4月13日(火)~5月18日(火) 計4回 ※最終日は大会開催

開催時間 9:00~11:30 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(初心者歓迎) 定員 50名 受付開始日 4月2日(金)

参加費 1,500円(全4回) 備考 初心者向け用具類貸出あり

127 さわやかグラウンドゴルフ Part 3

真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 新三氏 ほか

開催日 9月7日(火)~9月28日(火) 計4回 ※最終日は大会開催

開催時間 9:00~11:30 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(初心者歓迎) 定員 50名 受付開始日 4月2日(金)

参加費 1,500円(全4回) 備考 初心者向け用具類貸出あり

120 健康運動(第4期)

ストレッチポール等を使用し、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 9月9日(木)~10月21日(木) 計6回 ※毎週木曜日(9/23休み)

開催時間 10:00~11:00 会場 米沢市営プール会議室

申込先 米沢市営多目的屋内運動場 TEL 22-3768

対象者 成人一般 定員 12名 受付開始日 4月2日(金)

参加費 3,000円(全6回) 備考 初回は無料体験日

122 健康運動(第6期)

ストレッチポール等を使用し、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 12月9日(木)~1月20日(木) 計6回 ※毎週木曜日(12/30休み)

開催時間 9:30~10:30 会場 アクティー米沢体育室など

申込先 アクティー米沢 TEL 21-5655

対象者 成人一般 定員 22名 受付開始日 4月2日(金)

参加費 3,000円(全6回) 備考 初回は無料体験日

124 健康運動(第8期)

ストレッチポール等を使用し、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 3月10日(木)~3月31日(木)ほか 計5回 ※毎週木曜日

開催時間 9:30~10:30 会場 アクティー米沢体育室など

申込先 アクティー米沢 TEL 21-5655

対象者 成人一般 定員 22名 受付開始日 4月2日(金)

参加費 2,400円(全5回) 備考 初回は無料体験日

126 さわやかグラウンドゴルフ Part 2

真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 新三氏 ほか

開催日 6月15日(火)~7月6日(火) 計4回 ※最終日は大会開催

開催時間 9:00~11:30 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(初心者歓迎) 定員 50名 受付開始日 4月2日(金)

参加費 1,500円(全4回) 備考 初心者向け用具類貸出あり

講座情報・イベント情報 掲載募集

生涯学習ガイドブックは、米沢市内全戸配布!

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 ☎21-61111までお問合せください。

講師及び会場の都合、感染症拡大防止のため講座を延期または中止とする場合があります。