

市民おしょうしなカレッジ

「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 ふれあいの心理学

より良い人間関係を築くため、心に関する知識を学ぼう

回数	開催日	回数	開催日	時間	内 容	講師等
1	5月12日(火)	6	7月21日(火)	19:00 ～ 21:30	心の成り立ちについて、体系的に学べる心理学理論の基礎を10回で一つのくくりとして学び合います。それは、心と身体・ことばの関わり方がキーワードであることから、人の考え方や行動、それに伴う感情の持ち方には原因と結果に理由があること等について理解・納得できるよう工夫された内容となっているからです	堀川 満香子 氏
2	5月26日(火)	7	8月4日(火)			
3	6月9日(火)	8	8月18日(火)			
4	6月23日(火)	9	9月1日(火)			
5	7月7日(火)	10	9月15日(火)			

- 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 音楽室
- 参加費：5,500円 ●教材費：4,500円 ●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：4月30日(木)

02 手話講座～入門～

体験会参加講座

回数	開催日	回数	開催日	時間	内 容	講師等
1	5月8日(金)	6	6月12日(金)	19:00 ～ 21:00	日本語と日本手話の違いについて学びます。自己紹介や手話でのコミュニケーションの取り方を考えながら学んでいきます	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	5月15日(金)	7	6月19日(金)			
3	5月22日(金)	8	6月26日(金)			
4	5月29日(金)	9	7月3日(金)			
5	6月5日(金)	10	7月10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 第1会議室 ●参加費：10,000円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：4月28日(火)

03 手話講座～初級～

体験会参加講座

回数	開催日	回数	開催日	時間	内 容	講師等
1	7月17日(金)	6	8月28日(金)	19:00 ～ 21:00	自分の生活スタイルや、自分の好きなことを手話で表現してみましょう	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	7月24日(金)	7	9月4日(金)			
3	7月31日(金)	8	9月11日(金)			
4	8月7日(金)	9	9月18日(金)			
5	8月21日(金)	10	9月25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 第1会議室 ●参加費：10,000円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：7月3日(金)

04 手話講座～中級～

体験会参加講座

回数	開催日	回数	開催日	時間	内 容	講師等
1	10月2日(金)	6	11月6日(金)	19:00 ～ 21:00	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9日(金)	7	11月13日(金)			
3	10月16日(金)	8	11月20日(金)			
4	10月23日(金)	9	11月27日(金)			
5	10月30日(金)	10	12月4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 第1会議室 ●参加費：10,000円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：9月18日(金)

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。

05 韓国語講座～基礎1～

韓国語で話そう

回数	開催日時	内 容	講師等
1	5月7日(木)	韓国語初心者のための講座です ハングルの母音・子音や「アンニョンハセヨ」などの言葉を学びます	李 文姫 氏
2	5月14日(木)		
3	5月21日(木)		
4	5月28日(木)		

- 対象者：どなたでも ●定員：5名 ●会場：置賜総合文化センター 第1会議室 ●参加費：6,000円
●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：4月20日(月)

06 韓国語講座～基礎2～

韓国語で話そう

回数	開催日時	内 容	講師等
1	6月4日(木)	韓国語で簡単な会話を学びましょう	李 文姫 氏
2	6月11日(木)		
3	6月18日(木)		
4	6月25日(木)		

- 対象者：どなたでも ●定員：5名 ●会場：置賜総合文化センター 第1会議室 ●参加費：6,000円
●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：5月28日(休)

07 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	回数	開催日	時間	内 容	講師等
1	5月12日(火)	6	7月21日(火)	10:45 11:45	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	5月26日(火)	7	8月25日(火)			
3	6月9日(火)	8	9月1日(火)			
4	6月23日(火)	9	9月15日(火)			
5	7月7日(火)	10	9月29日(火)			

- 対象者：1歳から4歳児親子 ●定員：24名(親子12組) ●会場：愛宕コミュニティセンター 和室
●参加費：3,500円 ●教材費：2,500円 ●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：4月20日(月)

08 はじめてのコーチング(第9回)

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	4月22日(水)	コーチングの基本スキル(傾聴・承認・質問等)を使うことで、コミュニケーションが楽にできるようになります 以下のような方におすすめです <input type="checkbox"/> 苦手な人とのコミュニケーションを楽にやりたい <input type="checkbox"/> 言いたいことを人に伝えたい <input type="checkbox"/> もっと相手のことを知りたい・自分を知ってもらいたい <input type="checkbox"/> 子供とのコミュニケーションをうまくしたい <input type="checkbox"/> 上司・部下・チームメンバーに思うように動いてもらいたい	コーチ 渡部 一彦 氏
2	5月20日(水)		
3	6月17日(水)		
4	7月15日(水)		
5	8月19日(水)		
6	9月16日(水)		

- 対象者：成人一般 ●定員：8名 ●会場：置賜総合文化センター 201研修室
●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：4月13日(月)

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。

09 初心者のための小説・エッセイ講座

小説・エッセイを書きたい人のための手ほどき・入門講座です

回数	開催日時		内 容	講師等
1	5月16日(土)	14:00 ┆ 16:30	テーマ、あらすじ、文章表現を学ぶ	清野 春樹氏

- 対象者：高校生以上 ●定員：5名 ●会場：北部コミュニティセンター 会議室 ●参加費：1,500円
- 申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：4月30日(休)

10 大河ドラマを読む 戦国武将の強さと弱点

目からウロコの新説面白講座

体験会参加講座

回数	開催日時		内 容	講師等
1	7月18日(土)	9:30 ┆ 11:30	信玄・謙信～創作された川中島合戦	新谷 博司氏
2	8月1日(土)		信長・秀吉～本能寺の変を予測していたか	
3	8月22日(土)		家康・景勝～家康を追撃しない景勝の本音	
4	9月5日(土)		最上義光 攻めの直江兼続と撤退	

- 対象者：成人一般 ●定員：10名 ●会場：置賜総合文化センター 第1会議室
- 参加費：2,800円 ●教材費：400円 ●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：7月9日(休)

11 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～

体験会参加講座

回数	開催日時		内 容	講師等
1	4月26日(日)	9:30 ┆ 11:30	筆ペン（中字）を使い、書き方のコツを学ぶ	嵐田 悠香氏
2	5月17日(日)		自分の住所、名前を練習する	
3	6月21日(日)		芳名帳やのし紙等に名前を書く	

- 対象者：成人女性 ●定員：8名 ●会場：置賜総合文化センター 201研修室
- 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：4月16日(休)

12 楽しいいけ花

四季折々の草花を、池坊いけ花でいけてみませんか

体験会参加講座

回数	開催日時		内 容	講師等
1	5月19日(火)	10:00 ┆ 12:00	初夏の爽やかな風	金子 恵氏
2	6月16日(火)		木々の緑が輝く <small>とき</small> 季	
3	7月21日(火)		花々が彩る景色	

- 対象者：成人一般 ●定員：6名 ●会場：中部コミュニティセンター 調理室
- 参加費：3,000円 ●教材費：4,500円 ●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：5月12日(火)

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。

13 はんなり着物女子 自分で着られると楽しみが広がる!! 着物でお出かけしましょう

回数	開催日時	内 容	講師等	
1	5月7日(木)	19:30 ┆ 21:30	(勸民族衣装文化普及協会 グラントマスター 菅野 恵子 氏	
2	5月14日(木)			着くずれしない着物の着方
3	5月21日(木)			おしゃれな半巾帯結び、着付け
4	5月28日(木)			楽々結ばないお太鼓、着付け
5	6月4日(木)			一重太鼓、二重太鼓
		お気に入りの帯結び		

●対象者：成人女性 ●定員：7名 ●会場：中部コミュニティセンター まがき1 ●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：4月27日(月) ●備考：着物一式持参、貸出可(要相談)

14 はじめてのポーセラーツ 真っ白な器にシール感覚で使える転写紙を切り貼りする食器作り

回数	開催日時	内 容	講師等
1	5月12日(火)	10:00~12:00	佐藤 和子 氏
2	6月9日(火)		
3	7月14日(火)	10:00~11:00	

●対象者：どなたでも ●定員：5名 ●会場：置賜総合文化センター 第2会議室
 ●参加費：2,500円 ●教材費：3,000円 ●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：4月27日(月)

15 植物画を描こう 基本から始めて花を描いてみましょう 水曜の部

回数	開催日時	内 容	講師等	
1	6月3日(水)	9:00 ┆ 12:00	星 由美子 氏	
2	6月17日(水)			植物画のルール 絵の具を使ってみよう
3	7月1日(水)			葉を描く 葉脈葉柄を見て
4	7月15日(水)			花を描く 花の形を観察しよう
		作品を描きましょう		

●対象者：どなたでも ●定員：各15名 ●会場：中部コミュニティセンター 研修室
 ●参加費：3,200円 ●教材費：4,300円 ●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：5月25日(月)

16 植物画を描こう 基本から始めて花を描いてみましょう 土曜の部

回数	開催日時	内 容	講師等	
1	6月6日(土)	9:00 ┆ 12:00	星 由美子 氏	
2	6月20日(土)			植物画のルール 絵の具を使ってみよう
3	7月4日(土)			葉を描く 葉脈葉柄を見て
4	7月11日(土)			花を描く 花の形を観察しよう
		作品を描きましょう		

●対象者：どなたでも ●定員：各10名 ●会場：中部コミュニティセンター 音楽室
 ●参加費：3,200円 ●教材費：4,300円 ●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：5月25日(月)

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。

17・18 想いを伝える筆ペン絵文字 (午前の部・夜の部)

筆ペンで手書きの一枚を描いてみませんか？

体験会参加講座

回数	開催日時		内 容	講師等
1	5月22日(金)		字が苦手でも、心が伝わるあなたの彩りの作品を描きましょう	筆ペン絵文字～凧～ 金子 由美氏
	午前の部	夜の部		
	10:00～11:30	19:00～20:30		

- 対象者：どなたでも ●定員：8名 ●会場：置賜総合文化センター 第2会議室
- 参加費：1,200円 ●教材費：300円 ●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：5月12日(火)

19 尺八で奏でよう日本の音、音楽

自分の息が音になる、音楽になるって素敵です

体験会参加講座

回数	開催日時		内 容	講師等
1	5月7日(木)	19:00 } 21:00	尺八の取り扱い方、音が出るしくみ(全員で尺八を吹き始める)	都山流尺八大師範 高橋 欽山氏
2	5月14日(木)		良い音の出し方、プレスコントロール(吹くための呼吸法)	
3	5月21日(木)		尺八楽譜の見方と簡単な曲の演奏(春の小川、さくらさくら)	
4	5月28日(木)		吹奏技法を応用した演奏(竹田の子守歌、五木の子守歌等)	
5	6月4日(木)		高度な吹奏技法で演奏(ポップス、尺八本曲)	

- 対象者：どなたでも ●定員：6名 ●会場：中部コミュニティセンター 音楽室
- 参加費：4,500円 ●教材費：320円 ●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：4月30日(休)
- 備考：講座期間中、尺八貸出有り 貸出、購入希望者は事前に申し出のこと

20 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！

体験会参加講座

回数	開催日時		内 容	講師等
1	5月18日(月)	13:10 } 14:40	楽譜が読めなくても大丈夫です 指使いのトレーニングと音出しから始めて、 曲も演奏しましょう 素朴で透き通るような音色、オカリナに是非触れてみませんか？	ライリッシュオカリナ連盟 認定講師 鈴木 翠氏
2	6月1日(月)			
3	6月15日(月)			
4	7月6日(月)			
5	7月20日(月)			

- 対象者：成人一般 オカリナ初めての方 ●定員：7名 ●会場：置賜総合文化センター スタジオ
- 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：5月11日(月)
- 備考：オカリナAC管を使用 オカリナをお持ちでない方は相談のこと

21 懐メロや童謡を楽しもう♪～音楽療法～

はじめてでも大丈夫！歌って元気！歌って健康！

体験会参加講座

回数	開催日時		内 容	講師等
1	5月15日(金)	10:30 } 11:30	ピアノに合わせて懐メロや童謡などを楽しく歌います 歌といっしょに楽器をたたいたり、軽く手足を動かすことで、 脳活や介護・認知症予防口腔機能をアップします！	JIA認定 音楽療法インストラクター 佐藤 優香氏
2	5月29日(金)			
3	6月12日(金)			
4	6月26日(金)			

- 対象者：どなたでも ●定員：15名 ●会場：置賜総合文化センター 音楽室
- 参加費：1,700円 ●教材費：300円 ●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：5月8日(金)

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。

22.23 童謡を歌いましょう 13:00～・15:00～

大きな声で楽しく元気に！

回数	開催日	回数	開催日	時間		内容	講師等
				13:00の部	15:00の部		
1	5月16日(土)	6	7月18日(土)	13:15 14:45	15:15 16:45	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・下手は全く関係ありません 歌の指導は一切行いません	大場 由香氏
2	5月30日(土)	7	8月1日(土)				
3	6月13日(土)	8	8月22日(土)				
4	6月27日(土)	9	9月5日(土)				
5	7月11日(土)	10	9月12日(土)				

- 対象者：どなたでも ●定員：23名 ●会場：置賜総合文化センター 第2研究室
- 参加費：2,700円 ●教材費：300円(歌詞集レンタル代) ●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111
- 受付締切日：4月30日(休)

24 おうちで出来る～はじめての薬膳・韓方茶～

自然の素材(草花や野菜、果物)から学んで作って健康になろう！

体験会参加講座

回数	開催日時	内容	講師等
1	5月27日(水)	お茶を飲みながら学ぶ薬膳・韓方の基礎知識	薬膳インストラクター 韓方茶ティーセラピスト 鈴木 すみ子氏
2	6月10日(水)	陰陽五行論、気・血・水を学んで、自分の体質をチェックしましょう	
3	6月24日(水)	旬の素材で学ぶ薬膳・韓方茶(ウコギや桑の葉、梅、夏野菜など)	
4	7月8日(水)	旬の素材で作る薬膳・韓方茶作り(ウコギ茶、梅シロップなど)【実習】	
5	7月22日(水)	夏を健康に過ごすために～熱中症対策&デトックス～	
6	8月5日(水)	夏バテ防止&デトックス!季節の素材を使った薬膳料理・韓方茶作り【実習】	

- 対象者：どなたでも ●定員：6名 ●会場：中部コミュニティーセンター 第1研修室/調理室
- 参加費：5,500円 ●教材費：1,500円 ●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：5月18日(月)

25 韓国家庭料理、韓方茶作り講座

旬の食材で食べて・飲んで健康に！

体験会参加講座

回数	開催日時	内容	講師等
1	6月7日(日)	韓国のオモニ(お母さん)が作る家庭料理と 韓国の伝統茶(薬膳茶)を旬の素材を使い試食・試飲します	薬膳インストラクター 韓方茶ティーセラピスト 鈴木 すみ子氏
2	8月2日(日)		
3	10月18日(日)		
4	12月6日(日)		

- 対象者：どなたでも ●定員：12名 ●会場：中部コミュニティーセンター 調理室
- 参加費：4,000円 ●教材費：2,000円 ●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：5月20日(水)

26 お菓子作り講座

手軽にできる簡単なお菓子を作りましょう

回数	開催日時	内容	講師等
1	5月23日(土)	2時間でできる程度の簡単なお菓子(おやつ)をつくります 市販のキット等も使います	我彦 祐子氏
2	6月27日(土)		
3	9月26日(土)		
4	11月28日(土)		

- 対象者：どなたでも ●定員：6名 ●会場：中部コミュニティーセンター 調理室
- 参加費：2,000円 ●教材費：1,500円 ●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：5月14日(木)

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。

27 飾り巻き寿司講座 目で楽しみ食べておいしいお寿司を家族に作ってあげませんか

回数	開催日	回数	開催日	時間	内 容	講師等
1	5月19日(火)	6	9月1日(火)	9:30 } 12:00	季節の花や昆虫、動物やキャラクター、行事に合った図柄を巻き寿司で作ります	飾り巻き寿司 インストラクター 佐藤 久子 氏
2	6月9日(火)	7	10月6日(火)			
3	6月30日(火)	8	10月27日(火)			
4	7月28日(火)	9	11月17日(火)			
5	8月4日(火)	10	12月15日(火)			

- 対象者：どなたでも ●定員：10名 ●会場：西部コミュニティセンター 調理実習室
- 参加費：9,000円 ●教材費：16,000円 ●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：5月12日(火)

28 はじめてのベリーダンス

アラブの曲にのって、楽しく、女性らしいダンスを踊りましょう

体験会参加講座

回数	開催日時	内 容	講師等
1	5月13日(水)	エジプト発祥のベリーダンスを楽しく踊ってみませんか？ 異国情緒たっぷりのアラブの曲にのって、楽しく基本的な動きをレッスンしながら、5回のコースで、簡単な振り子を1曲踊れるようになります お子さんから年配の方にもおすすめです 腰回りのシェイプアップ、姿勢や表情も良くなって、あなたの人生が輝きますよ	Asuka 氏
2	5月20日(水)		
3	5月27日(水)		
4	6月3日(水)		
5	6月10日(水)		

- 対象者：どなたでも ●定員：10名 ●会場：置賜総合文化センター スタジオ
- 参加費：3,300円 ●教材費：200円 ●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：5月7日(木)

29 Play&Stayキッズテニス①

風船やスポンジボールを使ってテニスの楽しさを体験しよう！

回数	開催日時	内 容	講師等
1	5月17日(日)	風船やスポンジボールを使って楽しく体を動かします	(公財)日本スポーツ協会 公認上級指導員 (公財)日本テニス協会 公認テニス教師 唐澤 真 氏
2	5月24日(日)		
3	5月31日(日)		
4	6月7日(日)		
5	6月14日(日)		

- 対象者：年中児～小学2年生 ●定員：6名 ●会場：万世コミュニティセンター 多目的ホール
- 参加費：4,050円 ●教材費：傷害保険料800円 ●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：5月11日(月)

30 Play&Stay キッズテニス②

風船やスポンジボールを使ってテニスの楽しさを体験しよう！

回数	開催日時	内 容	講師等
1	6月28日(日)	風船やスポンジボールを使って楽しく体を動かします	(公財)日本スポーツ協会 公認上級指導員 (公財)日本テニス協会 公認テニス教師 唐澤 真 氏
2	7月5日(日)		
3	7月12日(日)		
4	7月19日(日)		
5	7月26日(日)		

- 対象者：年中児～小学2年生 ●定員：6名 ●会場：万世コミュニティセンター 多目的ホール
- 参加費：4,050円 ●教材費：傷害保険料800円 ●申込先：米沢鷹山大学 ☎21-6111 ●受付締切日：6月22日(月)

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。