

食 健康 全1講座 食・グルメに関する講座です。すみだの「おいしい」情報が詰まっています。

1 酒育〜そのお酒、本当は何で出来ている? 11/5 11/12 16:00~17:00

2 知っておくべき「女性特有」の「がん」 10/28 11/6 13:30~14:30

3 短時間で改善、採まない簡単肩こり解消法! 10/22 10/29 11/5 11/12 11/18 10:00~11:00

学 全29講座 新しい発見がある講座です。すみだの知識人が人生をすこし豊かにする情報を発信。

4 分譲マンションの管理組合向け勉強会 10/23 11/7 11/20 13:00~14:00

5 戸建所有者必見! 修繕の知識と業者の選び方 10/24 11/6 11/21 13:00~14:00

6 スマホもOK! 写真を売ってみませんか? 10/31 11/13 13:00~14:00

7 名前の形? どれだけの漢字のルーツを探ろう! 10/21 11/11 11/18 10:00~10:45

8 親子で学ぼう! お金のしくみ 10/28 11/6 11:00~12:00

9 知らない! 損? ぶたつ? の「そうぞく」 10/28 11/6 16:30~17:30

10 副業プログラムの始め方 10/23 10:30~12:00

11 米和朝食約170周年と すみだの勝舟 11/8 11/13 14:00~15:00

12 「忠臣蔵」入門・基本編 11/13 11/16 14:00~15:00

13 散歩の俳句散歩 徒歩コースの中の有名句 11/8 11/14 11:00~12:00

14 相模の街角の歴史と 国技館相模戦観戦ガイド 11/4 11/25 11:00~12:00

15 隅田川七福神めぐり ~福を呼ぶ散歩~ 11/4 11/25 16:00~17:00

16 相模の世界を英語で伝えよう 11/4 11/16 14:00~15:00

17 出! すみだ喫茶天国☆Part3 11/7 11/14 16:00~17:00

18 名刺のイ・ロ・ハ、プロがお教えします! 10/22 11/3 11/12 11/23 11/26 13:00~14:00

19 印象に残る名刺の作り方、教えます! 10/22 11/3 11/12 11/23 11/26 13:00~14:00

20 義太夫三味線体験 10/22 11/5 11:00~12:00

21 小さいイベントを 立ち上げてみよう 10/31 11/14 20:00~21:00

22 地域活動の始め方 10/30 19:30~21:00

23 自分でできるを引きて教育とは? 10/25 11/9 14:00~15:00

24 地域コミュニティのつくり方 11/7 19:30~21:00

25 親子で作る 世界で一つだけのバスボム 10/21 10/28 14:00~14:30

26 家でもできる簡単洋服直し ~ボタン付け基礎 10/30 13:00~14:00

27 家でもできる簡単洋服直し ~パンツの丈つめ 11/5 13:00~14:00

28 家でもできる簡単洋服直し ~ニットの穴あき 11/9 13:00~14:00

29 家でもできる簡単洋服直し ~靴下の穴あき 11/19 13:00~14:00

30 ボードゲームを使った 場づくり講座 10/28 10:00~11:30

31 女性でも大男を倒せる護身術 10/21 10/28 11/4 11/11 11/25 10:00~11:00

32 こんな時どうする? 女性のための護身術講座 11/1 11/3 18:00~19:00

体験 全28講座 様々な体験に出会える講座です。目から鱗の体験から生活を楽しくさせる体験まで。

33 三角形折りたたまれば 上のレベルに挑戦 10/21 10/28 10:00~18:00

34 楽しくボードゲームをやってみよう 10/24 11/9 10:00~11:00

35 話題のボードゲームを遊んでみませんか? 10/24 10/31 11/7 11/14 11/21 20:00~22:00

36 天才を育てる赤ちゃんとのおふれあい方 11/5 10:00~11:00

37 みんなでハロウィンを楽しもう 10/22 13:00~13:50

38 ひとあし早いクリスマスを祝おう! 11/23 10:00~10:50

39 親子でチャレンジ! 知育クイズ! 11/5 14:30~15:20

40 世界を舞台に! EQWEL小学生英語 11/5 13:00~13:50

41 ももこの泡でハンドケアの体験 11/15 11/16 11:00~16:00

42 カクテルメク体験会 10/21 10/28 11/1 11/8 11/18 11/25 18:00~19:00

43 簡単に作れるスペシャルハイボール 10/25 11/4 11/15 11/22 18:00~19:00

44 写真入り手形フレーム手作り体験 10/22 11/18 11/26 10:00~11:00

45 スタインウェイピアノを弾いてみよう。 10/23 13:00~14:00

46 音響機を聴いてみよう。 10/23 15:00~16:00

47 酒器の聖地として お酒と器の体験 10/23 19:00~20:00

48 まるあハギレ革でコードホルダーづくり! 10/21 10:00~10:30

49 産物を解いてみよう 10/21 10/28 11/4 11/11 11/18 11/25 13:00~17:00

50 第3の居場所。地域食堂に遊びに行こう 10/24 10/31 11/7 11/14 11/21 17:30~19:00

51 商店街新発見! 映えスポットを見つけよう 11/4 12:00~13:00

52 アメフトに触れてみませんか 10/21 13:30~14:30

53 オトナのシャボン玉講座 10/21 13:30~15:00

54 ChatGPT(AI)を使って学習しよう 11/6 18:00~19:00

55 「近所トラブル解決ゲーム」体験会 10/25 19:30~20:30

56 モンテ流・感覚遊び ~おもちゃの芸術~ 10/21 11/7 10:00~11:00

57 パラリンピック選手と話してみよう! 10/22 11:00~12:00

58 家族で楽しむボードゲームの選び方・遊び方 11/3 10:00~11:30

59 酒と音楽のアペリング 10/28 10/29 11/23 15:00~16:00

60 耐熱ガラスで作る マドラー&Cheers! 10/21 10/28 11/11 11/18 13:00~15:00

作る 全2講座 作品制作に関する講座です。職人のまちすみだの技術と知識に触れてみましょう。

61 世界に1つマイbag 10/22 10/29 11/5 11/12 11/19 11/26 13:00~17:00

62 パルリン(風船)アートを作ってみよう! 10/21 12:00~13:00

美容 全3講座 美・綺麗を追求する講座です。外側だけではなく内側からも美しくなる健康的な内容。

63 女性の為のヒップアップ講座 10/28 10/29 11/11 11/12 19:30~20:10

64 かんたん顔のむくみ & 目の疲れセルフケア 11/1 19:00~20:30

65 超初心者向け フィットネスキックボクシング 10/25 10/27 11/1 11/3 19:00~19:50