

# 第1回 すみだまちゼミ 講座一覧

66講座

■講座は5種類にわかれてます。各講座の色でこのジャンルの講座が区別されています。  
■お申し込みは各講座の内容についてのお問い合わせはお気軽に各店舗へ直接お電話ください。  
■受付日は各講座によって異なります。  
■受講対象者が限定されている講座もありますのでご注意ください。  
■定員になり次第受付を締め切ります。  
■主催店が異なる場合があります。  
■材料費は原則講座当日に会場で徴収します。(お持ち込みのご参加も歓迎します)  
■申し込みの際に受講時の持ち物をご確認ください。

## 食べる

全18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 家庭の材料で出来る フランス料理

11/2 11/9 11/16 11/30  
15:00~16:00  
スーパーで手に入る材料で作れる本格的なフランス料理(フリカッセ、鶏のシュー)をお教えいたします。

### 2 初めての中国茶体験

11/2 11/12 11/16 11/23 11/26  
11:00~12:00  
「本格的な中国茶を飲むのは初めてという方」の、中国茶体験レッスンです。

### 3 日本語講師による焼酎道場

11/3 11/13 11/21 15:00~16:30  
11/24 17:30~19:00  
焼酎の作りかたや温度によって味がガラッと変わる日本酒。飲み比べながら美味しい焼酎の付け方を学びましょう。

### 4 クリーミーな生クリームで クリスマスケーキ

11/4 11/11 11/18  
16:30~18:00  
生クリームがバクバクにならないようにコツを教えるながら、真逆のクリスマス雰囲気を楽しみましょう。

### 5 秋田講座と「きりたんぼ」の半殺しを伝授

11/4 11/11 11/18 11/25  
15:00~16:00  
秋田出身の女将の技を伝授しながら、ご家庭でも作れるきりたんぼ教えます。

### 6 石窯の魅力を知ろう!

11/6 11/7 11/14 11/21 11/28  
12:30~13:30  
石窯の火の構造、石で入れた料理と普通の火入れの違いを食べてみましょう。

### 7 今日からは焼肉奉行! 希少部位の見分ける

11/6 11/13 11/20 11/27  
15:00~16:00  
焼肉の部位を覚えて美味しく食べていける?希少部位も肉肉から、焼肉まで知識を身につけて、食べ比べてみましょう!

### 8 コーヒー入門! ハンドリップで淹れる

11/6 11/20  
10:30~11:30  
ハンドリップで美しいコーヒーの淹れ方を体験しながら学ぶことができます。

### 9 はじめてのBBQしましょう! 初級編

11/6 11/13 11/20 11/27  
11:00~12:00  
道具の使い方とお肉のおかしなお片付けから、マシマシを堪能しながら「学びましょう」

### 10 JPSスタイルBBQしましょう! 中級編

11/6 11/13 11/20 11/27  
12:15~13:15  
中級は野菜やお肉を焼きましょう!ヌールバーグ流の「オーストラリアBBQ講座」です!

### 11 簡単作り置き! おうちでつくるピクルス講座

11/6 11/13 11/23 11/28  
14:30~15:30  
おうちで簡単作り置きお漬物。お漬物の種類やコツ、美味しく作るコツを教えます!

### 12 二人で楽しむ晩酌 東京の「日本語」編

11/7 11/21  
17:00~18:30  
晩酌、二人で楽しむお酒を美味しく飲みたいと思いませんか?1本の日本酒を様々な味わいで一緒に楽しむ方法を伝授します。

### 13 二人で楽しむ晩酌 東京の「島焼酎」編

11/14 11/28  
17:00~18:30  
晩酌、二人で楽しむお酒を美味しく飲みたいと思いませんか?1本の日本酒を様々な味わいで一緒に楽しむ方法を伝授します。

### 14 手作り和菓子教室

11/7 11/14 11/21 11/28  
15:00~16:00  
お餅を使って和菓子作りを体験。和菓子の種類等に答えます。

### 15 オリーブとパンの食べ合わせ

11/17 11/18  
15:00~15:30  
お餅を使って和菓子作りを体験。和菓子の種類等に答えます。

### 16 お豆腐の話と「おから味噌」の作り方

11/23  
13:30~14:30  
身近だけど意外と知らないお豆腐についてのお話と味噌の製造方法、美味しいおから味噌の作り方を伝授。

### 17 パンケーキのデコレーション体験

11月毎週土曜日 14:30~15:30  
13:30~14:30  
当店のふわふわパンケーキを使って自分だけのアレンジパンケーキを作ろう!試食もソートリック♪

### 18 日本語と肴のマリアージュを楽しもう!

11月毎週土曜日 18:00~19:30  
日本語は美しい!の?初級者でも大丈夫!飲み比べと肴との出会い!日本語デビューしよう!

## 健康

全8講座  
健康・身体に関する講座です。  
身体と心を元気にするコツを教えます。

### 19 あなたの腰痛・肩こりの本場の原因を探そう

11/1 11/2 11/15 11/23 11/29  
10:00~11:30  
腰痛・肩こりとは体の不調のトップ10の原因は?肩こりにくいことば?などです!本場の原因を探そう!痛みを解消しよう!

### 20 細胞を大掃除! ファスティングのススメ

11/1 11/2 11/15 11/23 11/29  
13:00~14:30  
現代人の食生活は添加物などの有害物質のオンパレード!ファスティングは細胞を大掃除する最強の手段です!

### 21 研究者が伝える あなたの肌と化粧品

11/1 11/2 11/15 11/23 11/29  
15:00~16:30  
研究者が肌質の測定をして!化粧品は医薬品外部品の違いや成分、皮膚の構造について解説します!

### 22 ころからだにぬくもりを

11/3 11/29 10:30~12:00  
11/15 13:00~14:30 11/20 16:00~17:30  
11/23 13:30~15:00  
元気な出ない方、元気がない方、ゆっゆっお話を聞かされて、優しい気持ちになれる講座です。

### 23 お友達に自慢できる! 詩で日本歌謡!

11/4 11/10 11/17  
14:30~16:00  
歌謡はもともと、歌謡曲を詩的にアレンジしたもので詩の醍醐味がある!当店の自慢の歌謡店が教えます!

### 24 チャレンジ! 50歳からのタンゴダンス

11/6 11/9 10:00~11:00  
11/27 16:00~17:00  
11/28 15:00~16:00  
タンゴダンスの魅力を伝授しながら、楽しくダンスを体験しよう!

### 25 子どものためのシャンプー教室

11/9 11/15 16:00~17:00  
プロが教えるしっかり汚れを取り除く良いシャンプーの選び方を教えます!

### 26 キラキラ構橋幸福ウォーク

11/7 11/21 13:00~14:30  
※日時はお電話にて御相談可  
キラキラ構橋幸福ウォークを初体験して、心もカラダも健康に!高血圧を愛する早稲田大学生がご案内!

## 学ぶ

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豊かにする情報を発信。

### 27 仕立屋の二階でお座敷遊び

11/1 11/8 11/15 11/22 18:00~20:00  
11/4 11/11 11/18 11/25 13:00~15:00  
お座敷遊びを行います。江戸お座敷文化の体験、花魁さんごっこも楽しめます!

### 28 頭を鍛える 赤ちゃんとの遊び方

11/2 10:00~10:50 11:10~12:00  
11/7 12:30~13:20 13:40~14:30  
11/16 10:00~10:50 11:10~12:00  
0歳から始めるお座敷遊び。遊びながら、お座敷の文化を学ぶことができます。

### 29 英語で聞こう! 踊ろう!

11/3 13:30~14:20 14:40~15:30  
11/21 12:30~13:20 13:40~14:30  
フラッシュカードや歌で楽しく英語に触れよう。折紙を使ってサダサ作りにチャレンジ!

### 30 親子でチャレンジ! 図形あそび

11/13 13:30~14:20 14:40~15:30  
11/27 13:30~14:20 14:40~15:30  
バスや積木で楽しく遊びながら図形を学ばせよう!親子で楽しむ図形あそび。

### 31 今話題の大人が楽しむボードゲーム体験

11/2 11/9 11/16 11/30  
20:00~22:00  
ダンジョンの冒険など話題の大人が楽しむためのボードゲームを体験しよう!

### 32 隔日川七福神めぐり ~福を呼びまわす歩き~

11/3 11:00~12:00  
11/7 11:00~12:00  
江戸時代から続く(隔日)川七福神めぐりを楽しく体験しよう!お座敷遊びも体験しよう!

### 33 浮世絵で江戸時代の 向島ヘタススリップ

11/10 11:00~12:00  
11/13 14:00~15:00  
向島界隈の古地図を見て現在の様子と比較。向島川沿いの歴史を浮世絵を軸にしながらお話を聞きましょう!

### 34 出陣!すみだ喫茶天国

11/11 18:00~19:00  
11/26 14:00~15:00  
100店舗近くを巡る観光協会理事長だから知る、ちょっとはワイルドな向島の歴史を楽しくお話を聞きましょう!

### 35 ザフク!お道楽。元祖観光歩き道楽の魅力

11/12 14:00~15:00  
11/25 18:00~19:00  
観光協会理事長が、元祖観光といえる「お道楽」の魅力と不思議な自分だけの経験からご紹介!

### 36 渋沢栄一時代の「両国 幕末明治の情熱を辿る

11/15 14:00~15:00  
11/29 11:00~12:00  
両国は相模川に架かる1700年続くの歴史ある町。栄一が活躍した幕末明治の情熱を辿る。

### 37 音響機を聴いてみよう

11/3 11/28  
13:00~14:00  
現代では再現不可能な音響機を体験しよう!音響機で聴いてみよう!

### 38 義太夫三味線入門

11/6 11/13 11/20  
11:00~13:00  
義太夫三味線を聴いて、見て、さつてみる。

### 39 1959年製 スラインウェイを弾いてみよう

11/7 11:00~14:00  
13:00~14:00  
昔に深々と戻らざるあるスラインウェイを弾いてみよう!

### 40 東京でステップアップ IT学習支援室

11/3 11/7 11/10 11/14  
11/17 11/21  
20:30~21:30  
地方創生・地方発展に興味ある方、ITを自学自習で学んでいる方、東京で生/東京で働いてみたい方、申し込みは下記QRコードから。

### 41 こどもの支援の活動を知る

11/6 11/13 11/20  
15:30~16:30  
こども食堂をたたく、こどもに何かをしたい方に伝える、簡単なこどもの支援方法。

### 42 ZOOMを体験する 超超初心者講座

11/9 11/16 11/30  
18:00~19:00  
Zoomを使って、Zoomを体験しよう!Zoomを使った様々な活用方法をご紹介します。

### 43 超簡単!趣味共有! スマホを利用してみよう

11/9 11/16 11/30  
15:00~16:00  
スマホを使ってInstagramやPinterestで趣味共有しよう!スマホを使った様々な活用方法をご紹介します。

### 44 親子のボードゲーム知育体験

11/13 11/27  
14:00~15:30  
親子でボードゲームで遊びながら考える力を養おう!ボードゲーム知育体験。

### 45 人前で話す練習を少し好きになってみよう!

11/6 18:00~19:00  
11/12 16:00~17:00  
「自己紹介が苦手」「プレゼンが上手になりたい」「人前で話すのが苦手」など、人前で話す練習を少し好きになってみよう!

### 46 現役時代劇俳優が指導する殺陣講習

11/6 11:00 11/20 11/27  
18:00~19:00 19:00~20:00 20:00~21:00  
時代劇に必要不可欠な殺陣を初心者でもわかりやすく指導します!殺陣講習。

### 47 超初心者向け! 今日から始める副業プロ

11/8 11/15  
14:00~15:30  
家業の時間外の仕事。今から始める副業プロ。参加者みんなが得意な分野をシェアし、今日から一緒に挑戦しよう!

### 48 たばこと迎える戦後の日本

11/9 13:00~14:00  
11/17 16:00~17:00  
戦時中から戦後にかけてのたばこ文化の歴史を振り返ります。

### 49 不動産投資のポイントとノウハウ

11/9 11/10 11/11 11/17  
14:00~16:00  
事業用、レントロール、物件の選び方、投資のリスクを減らす方法、ネットバンクの活用、運用ノウハウについてお話をします。

### 50 今こそ!防災&まちあるきゲーム

11/11 11/25 14:00~15:00  
※日時はお電話にて御相談可  
まちあるきしながら防災ゲームを体験しよう!まちあるきゲーム。

### 51 心を込めた! 小さな癒しの灯りづくり

11/12 14:00~15:00  
11/13 13:00~14:00  
11/21 16:00~17:00  
乾電池式の小さな灯りに自分だけのデザインを施そう!心を込めた灯りづくり。

### 52 商店街歩きで「映えスポット」を見つけよう

11/13  
13:00~14:00 15:00~16:00  
商店街歩きながら「映えスポット」を見つけよう!商店街歩き体験。

### 53 こんな時どうする? 親子で護身術体験

11/28 15:10~16:00  
12:30~13:30 16:30~17:30 18:30~19:30  
好きな洋服を穿て、マクドナルドやカフェで過ごす。またはお友達とカフェで過ごす。親子で護身術体験。

### 54 こんな時どうする? 女性のための護身術

11/28 14:00~14:50  
11/30 20:00~20:50  
夜道の不安、護身術体験することはない?女性のための護身術体験。

### 55 チームなごみと楽しむ! ボケモンGo!

11月毎週土曜日 16:00~17:00  
ボケモンGo!を体験しよう!ボケモンGo!体験。

## 美

全7講座  
作品制作に関する講座です。  
職人のまじりかたの技術と知識に触れてみましょう。

### 56 感動のSWINGING LONDON体験

11/3 11/17 11/13 11/20  
13:00~14:00 15:00~16:00 17:00~18:00  
ゴージャスなドレスを着て、イギリス音楽を聴いて、ダンスを体験しよう!SWINGING LONDON体験。

### 57 観光ガイドと作ろう 初めての俳句-墨田-

11/13 11/25  
14:30~15:30  
初めてでも大丈夫!古くからの文学の魅力を体験しよう!観光ガイドと作ろう。

### 58 構想力体験 ~ランチョマットを織ろう~

11/6 11/9  
14:30~15:30 16:30~17:30 18:30~19:30  
足踏みの織りで、好きな糸を好きなだけ織って、オリジナルのランチョマットを作ろう!

### 59 アセサリーを作ろう

11/14  
14:30~15:30 16:30~17:30 18:30~19:30  
好きな洋服を穿て、マクドナルドやカフェで過ごす。またはお友達とカフェで過ごす。アセサリーを作ろう!

### 60 蔵書票を貼付けてみよう

11/6 11/27 11/28  
13:00~14:00  
自分の本であることを示す蔵書票を貼付けてみよう!蔵書票貼付け体験。

### 61 パルン(風船)アートを作ってみよう!

11/6 11/20  
13:00~14:00 15:00~16:00  
風船アートを作ってみよう!パルンアート体験。

### 62 耐熱ガラスで作る「燗めくろき」

11/7 11/14 11/21 11/28  
13:00~14:00 15:00~16:00  
2000℃の炎でガラスを溶かして世界で一つの燗めくろきを作ろう!

### 63 かんたん顔のおみみ & 肌の疲れセルフケア

11/3 11/13 10:00~11:30  
11/9 11/16 14:00~15:30  
マスク生活や在宅勤務で疲れたおみみ、肌の疲れセルフケアを体験しよう!

### 64 産つたまま着物を着よう!

11/6 11/13 11/20 11/27 13:00~14:00  
11/7 11/14 11/21 11/28 15:00~16:00  
いそいそと産つたまま着物を着よう!産つたまま着物体験。

### 65 ショウヘンスタイリング講座!

11/9 11/15 17:30~18:30  
14:30~15:30 16:30~17:30 18:30~19:30  
足踏みの織りで、好きな糸を好きなだけ織って、オリジナルのショウヘンを作ろう!

### 66 残り野菜で超簡単「デトックススープ」

11月毎週土曜日 15:00~16:00  
残り野菜で超簡単「デトックススープ」を作ろう!