

☆スタディプログラム☆2024年10月～12月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
会員限定プログラム 楽しい中国語会話入門 講師：鈴木泰子・馮烈 10/7・28 11/11・25 12/9・23 19:00～20:30 会場：5階集会室B		会員限定プログラム カラダのトリセツ 講師：古川貴子 10/9・23 11/6・13 12/4・25 16:00～17:00 会場：5階多目的室ほか ※開始30分前より受付にて参加券配布	☆ビジターOK 米粉100%で作るふわふわレシピ「くるみショコラソフトパン」 講師：調雅子 (米粉の教室PENTAS) 11/14 18:30～20:30 会場：7階 料理教室	会員限定プログラム マイケル先生と楽しい英会話 講師：マイケル・グリーン 【上級】 10/11・25 11/1・8・22※ 12/13※ 19:00～20:00 会場：5階集会室B	☆ビジターOK ハッピーハンドメイド「色彩を楽しむアルコールインクアート」 講師：辻みずほ (日本アルコールインクアート協会ディプロマイザー) 11/9 14:00～16:00 会場：九段生涯学習館 4階 第1集会室	☆ビジターOK おうちでアジアごはん「グリーンカレーと大根のタイ風サラダ」 講師：坂寄直美 (料理研究家) 10/20 10:30～12:30 会場：7階料理教室
	会員限定プログラム カラダリセット 講師：古川貴子 10/8・15・22 11/5・12・19 12/3・17・24 19:40～20:40 会場：7階多目的ルームほか ※開始30分前より受付にて参加券配布	会員限定プログラム マイケル先生と楽しい英会話 講師：マイケル・グリーン 【初級】 10/2・16 11/13・27 12/4・11 16:00～17:00 会場：5階集会室B	☆ビジターOK かんたん本格スイーツクッキング「キャラウェイシードケーキ」 講師：大北理子 (菓子研究家) 12/12 18:30～20:30 会場：7階 料理教室	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> 【※英会話についてのご案内】 マイケル先生と楽しい英会話【上級】は通常月2回開催となっておりますが、11・12月のみ開催回数が増えとなります。日程をご確認のうえご参加ください。 </div>		
		【中級】 10/2・16 11/13・27 12/4・11 19:00～20:00 会場：5階集会室B	☆ビジターOK Let's study「書道」 講師：磯野詠風 (書聖会師範) 12/19 18:30～20:30 会場：7階 第2集会室			

マイケル先生と楽しい英会話 (初～上級) は計3クラス中、1クラスのみ予約可能です。各クラスの難易度、詳細は別表をご参照ください。

ビジターOK! プログラム

Line UP!

※写真はイメージです。

10月20日(日)  おうちでアジアごはん「グリーンカレーと大根のタイ風サラダ」	11月9日(土)  ハッピーハンドメイド「色彩を楽しむアルコールインクアート」	11月14日(木)  米粉100%で作るふわふわレシピ「くるみショコラソフトパン」	12月12日(木)  かんたん本格スイーツクッキング「キャラウェイシードケーキ」	12月19日(木)  Let's study「書道」
--	---	--	--	--

★スタディプログラム 予約受講方法★

- 『すぼすた会員』は、9/1 (日) 10時より受付開始。12月分まで全て予約できます。
- 『ビジター』は、プログラム開催日の前月10日10時より受付開始。ビジター代1,500円+材料費でご受講できます。
- 2日前の17時までに、電話または窓口にてご予約ください。

カラダリセット・カラダのトリセツは当日受付です。
 プログラム開始30分前より参加券を1階カウンターにて配布いたします。お電話による事前予約はいたしません。

- キャンセル・欠席は必ず九段生涯学習館までご連絡ください。
- 一部のプログラムは空きがあれば、当日先着順にて受付いたします。
- 英会話、中国語のテキストは、9/1時点の価格となります。途中で価格が変動する場合がございますのでご了承ください。

【当日について】

- 1階フロントにて受付(支払いを含む)を全て済ませ、会場にいらしてください。
 ※九段生涯学習館で開催のプログラムは、直接会場にいらしてください。
- プログラム開始15分前より、開場・受付いたします。

■会員向けスタディプログラムメールサービス
 ・プログラム公開/中止/変更のお知らせ
 ・空席のあるプログラムのお知らせ (※不定期)
 登録をご希望の方は【kudan-front@shoppro.co.jp】へ
 件名「すぼすたメール登録」
 ①氏名・ふりがな
 ②会員番号
 ③メールサービスを希望する旨
 を記載しメールをお送りください。



なおメール送信後1週間以内に返信がない場合は、

◇ビジターOKプログラム 【どなたでも参加できるプログラム】

プログラム	プログラム内容	開催日時	会場・定員	材料費	持ち物
おうちでアジアごはん 講師:坂寄直美 (料理研究家)	お家でも一時間と一工夫でできるアジア料理レシピをご紹介します。 タイ直輸入の本格食材でグリーンカレーを作ります。 ※1人1テーブルで調理。作った料理はお持ち帰りいただきます。	10/20 (日)	7階 料理教室	1,500円 ※ビジターは +1,500円の 参加費が必要	<ul style="list-style-type: none"> 筆記用具 水分補給用飲料水 エプロン タオル 三角巾 ★持ち帰り用の袋など
	グリーンカレーと大根のタイ風サラダ	10:30 12:30	8名		
ハッピーハンドメイド 講師:辻みずほ (日本アルコールインクアート 協会ディプロマイザー)	気軽に楽しめてハッピーになれるハンドメイド。 色の重なり・広がり・滲みを偶然によって生み出す アルコールインクアートを体験します。 出来上がった作品は、額装やキーホルダーに閉じ込めてお持ち帰りいただけます。	11/9 (土)	九段生涯学習館 4階 第1集会室	1,000円 ※ビジターは +1,500円の 参加費が必要	<ul style="list-style-type: none"> 筆記用具 水分補給用飲料水 ★カッター ★汚れてもいい服やエプロン ★眼鏡(必要な方) ★持ち帰り用の袋 (A4サイズ程度)
	色彩を楽しむアルコールインクアート	14:00 16:00	10名		
米粉100%で作る ふわふわレシピ 講師:調雅子 (米粉の教室PENTAS)	初めてでも今日から簡単に食卓に取り入れられる グルテンフリーの米粉レシピをご紹介します。 ショコラの代わりにキャロブというイナゴマメの粉を使い、 女性に不足がちな鉄分補給ができるパンを作ります。 メイプルシロップとくるみ入りのリッチな仕上がります。 ※1人1テーブルで調理。作ったパンはお持ち帰りいただきます。	11/14 (木)	7階 料理教室	900円 ※ビジターは +1,500円の 参加費が必要	<ul style="list-style-type: none"> 筆記用具 水分補給用飲料水 エプロン タオル 三角巾 ★持ち帰り用の容器
	くるみショコラソフトパン	18:30 20:30	8名		
かんたん本格スイーツ クッキング 講師:大北理子 (菓子研究家)	洋菓子を本格的に学んだ講師が直伝。 卵少なめ、粉多めのバターケーキを作ります。 キャラウェイ独特の風味と甘さが癖になる味わいです。 少なめの卵でもしっかりと乳化する秘密を伝授します。 (パウンドケーキ型20cm程度) ※1人1テーブルで調理。作った菓子は持ち帰りいただきます。	12/12 (木)	7階 料理教室	1,800円 ※ビジターは +1,500円の 参加費が必要	<ul style="list-style-type: none"> 筆記用具 水分補給用飲料水 エプロン タオル 三角巾 ★持ち帰り用の容器
	キャラウェイシードケーキ	18:30 20:30	8名		
Let's study「書道」 講師:磯野詠風 (書聖会師範)	スポーツセンターで開催する文化体験プログラム 「Let's study 書道」。 書道の基本を学びながら、和の趣ある色紙を書いて新年を迎える準備をしましょう。	12/19 (木)	7階 第2集会室	1,500円 ※ビジターは +1,500円の 参加費が必要	<ul style="list-style-type: none"> 筆記用具 水分補給用飲料水 タオル ★汚れてもいい服やエプロン ★眼鏡(必要な方) ★持ち帰り用の袋など
	お正月色紙	18:30 20:30	8名		

☆コンディション&語学☆ 【会員限定プログラム】

プログラム	開催日	時間	定員	会場	持ち物		
カラダリセット 講師:古川貴子 (ヨガ講師) [受付方法] プログラム開始30分前より 受付にて参加券を配布します。	身体に現れる症状は身体からのメッセージです。意識を少し変えると、体調は大きく変化します。 月毎に症状・部位別のテーマを設け、集中的にリセットし、全身のバランスを整えます。		18名	7階 第1多目的 ルームほか	<ul style="list-style-type: none"> 水分補給用飲料水 動きやすい服装 		
	ガチガチ背中を 解消しよう	反り腰や長時間のデスクワークなどで 硬くなりやすい背中。優しくほぐして リラックスしましょう。				10/8・15・22	19:40 20:40 (火)
	深い呼吸で上質な 眠りを手に入れよう	胸を開いて深い呼吸をすることで 自律神経の乱れを解消しましょう。				11/5・12・19	
	冷え性を改善しよう	丁寧に骨盤を整えることで、 全身の血流が改善され身体が温まります。				12/3・17・24	
カラダのトリセツ 講師:古川貴子 (ヨガ講師) [受付方法] プログラム開始30分前より 受付にて参加券を配布します。	運動しているけど力がかからない、ストレッチしているけど柔らかくならない。 運動を始めると色んな疑問が生まれます。筋肉、骨、関節など身体の仕組みを学び、 身体を動かすことの心地よさと効果を感じられるようにしていきます。		15名	5階 多目的室ほか	<ul style="list-style-type: none"> 水分補給用飲料水 動きやすい服装 		
	手の指、手首	手の指、手首の使い方とケア。 肩こりが楽になる手首ほぐしを ご紹介します。				10/9・23	16:00 17:00 (水)
	肘関節	運動の際、関節を痛めないための 肘の使い方をご紹介します。				11/6・13	
	肩関節	肩関節をほぐして、安全に本来の可動域を 引き出しましょう。				12/4・25	



◇語学プログラム◇
初心者レベル～上級の方まで、レベルに応じたテキストを使用し、日常英会話を学びます。
通年プログラムのため、いつからでもご参加いただけます。
【テキストについて】
初めて参加される回は、テキストのコピーをお渡しします。継続して参加される場合はテキストをご購入ください。

プログラムは見学可能です！
九段生涯学習館まで
お問合せください。

プログラム	プログラム内容	開催日	時間	定員/会場	テキスト	持ち物
楽しい中国語会話入門 講師:鈴木泰子・馮烈 (中国語講師)	【初級】 ネイティブと日本人の2人の講師が交代で 「通じる中国語」をレッスン。 日本人が苦労するポイントとネイティブ表現の 両面から中国語の音に慣れていきましょう。	10/7・28	19:00 20:30 (月)	10名 5階 集会室B	『中国を歩こう』 2,970円	<ul style="list-style-type: none"> 筆記用具 テキスト
		11/11・25				
		12/9・23				
★3クラスから1クラスのみ予約可能 マイケル先生と 楽しい英会話 講師:マイケル・ グリーン (英会話講師)	【初級】難易度 ★☆☆ [レベル] 挨拶ができる・家族の紹介ができる・好きなものが言える	10/2・16	16:00 17:00 (水)	10名	『English File:4th Edition Elementary』 3,300円	<ul style="list-style-type: none"> 筆記用具 テキスト
		11/13・27				
		12/4・11				
	【中級】難易度 ★★☆☆ [レベル] わからないことを英語で聞ける・答えを英語でわかる	10/2・16	19:00 20:00 (水)	10名	『Voices 3 American English』 3,400円	<ul style="list-style-type: none"> 筆記用具 テキスト
		11/13・27				
		12/4・11				
	【上級】難易度 ★★★ [レベル] 英文法を一通り理解している。(目安TOEIC800以上)	10/11・25	19:00 20:00 (金)	10名	『Time to Talk upper intermediate(Brown-A)』 2,200円 ※9月からテキストが 新しくなります！	<ul style="list-style-type: none"> 筆記用具 テキスト
		11/1・8・22※				
		12/13※				

※マイケル先生と楽しい英会話【上級】は11・12月の開催回数を変更しております

2日前の17時までに申込みがない場合、プログラムを休講とする場合がございます。予め、ご了承ください。

★毎月、休館日と祝日はプログラムが全て休講となります。
★都合により、休講やプログラム内容を変更する場合があります。予め、ご了承ください。
※第3月曜日が祝日の場合、翌火曜日が休館日となります。

◇休館日◇ スポーツセンター/九段生涯学習館
10/21・11/18・12/16、(年末休館)29～31

千代田区立スポーツセンター
千代田区立九段生涯学習館