

☆スタディプログラム☆2024年7月～9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 7/8・22 8/5・26 9/9・30※ 19:00～20:30 会場：5階集会室B	【楽しい中国語会話入門】 9月のみ担当講師が以下の通り変更となります。 9/9 → 馮烈 9/30 → 鈴木泰子	会員限定プログラム カラダのトリセツ 講師：古川貴子 7/10・24 8/14・28 9/11・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 健康な体づくり講座 「自律神経を整えるセルフケア」 講師：円山カマリ(頭皮ストレス診断士) 7/11 18:30～20:00 会場：8階第3集会室	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】 7/5・19 8/2・30 9/6・20 19:00～20:00 会場：5階集会室B			
	会員限定プログラム カラダリセット 講師：古川貴子 7/9・23・30 8/6・13・20 9/3・10・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】 7/3・17・31※ 8/21※ 9/4・18 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 「アンザックビスケット」 講師：大北理子(菓子研究家) 9/12 18:30～20:30 会場：7階料理教室	【※英会話についてのご案内】 マイケル先生と楽しい英会話【初級・中級】は通常月2回開催となっておりますが、 7・8月のみ 開催回数を変更しております。日程をご確認のうえご参加ください。			
		【中級】 7/3・17・31※ 8/21※ 9/4・18 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 「幸せ運ぶドライフラワーのブッダナッツアレンジ」 講師：池野侑子(アトリエエナ作家) 9/19 18:30～20:00 会場：九段生涯学習館 4階第1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。			
				【※「幸せを運ぶドライフラワーのブッダナッツアレンジ」についてのご案内】 2日前が休館日の為、お申込みは切日を3日前としております。ご注意ください。			

ビジターOK! プログラム

Line UP!

※写真はイメージです。

New! 7月11日(木)



健康な体づくり講座
自律神経を整える
セルフケア

8月22日(木)



米粉100%でつくるふわふわレシピ
ココナッツミルクソフトパン

9月12日(木)



かんたん本格スイーツクッキング
アンザックビスケット

9月19日(木)



ハッピーハンドメイド
幸せを運ぶドライフラワーの
ブッダナッツアレンジ
9/16(月)21時〆切

★スタディプログラム 予約受講方法★

- 『すぼすた会員』は、6/1(土)10時より受付開始。9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、電話または窓口にてご予約ください。
※ハッピーハンドメイド「幸せを運ぶドライフラワーのブッダナッツアレンジ」のみ9/16(月)21時〆切となります。
- 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、6/1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@shopro.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、たいへんお手数ですがお電話にてお問合せください。

プログラム予約 → 九段生涯学習館【予約電話：03-3234-2841】 / スポーツセンター窓口

◇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
★Newプログラム★ 健康な体づくり講座 講師:円山カヲリ (頭皮ストレス診断士)	脳をリラックスさせるヘッドケアやアロマ・快眠について理論と実践から学びます。	7/11 (木)	8階 第3集会室	なし ※ビジターは +1,500円の 参加費が必要	・筆記用具 ・水分補給用 ・飲料水 ・フェイスタオル
	自律神経を整えるセルフケア	18:30 20:00	20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。 ココナッツミルクの香り漂う、暑い夏にぴったりのパンを作ります。 ※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。	8/22 (木)	7階 料理教室	850円 ※ビジターは +1,500円の 参加費が必要	・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
	ココナッツミルクソフトパン	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。 オートミール、ココナッツなどが入った栄養たっぷりのビスケット。 オーストラリアとニュージーランドで定番の焼き菓子です。 (直径6~7cm、12枚程度) 1人1テーブルで調理。作った菓子はお持ち帰りいただきます。	9/12 (木)	7階 料理教室	1,500円 ※ビジターは +1,500円の 参加費が必要	・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 (密封できる、缶や プラスチック製のもの)、袋など
	アンザックビスケット	18:30 20:30	8名		
ハッピーハンドメイド 講師:池野侑子 (アトリエ二作家) ※9/16(月)21時 申込み切	気軽に楽しくてハッピーになれるハンドメイド。 縁起物といわれているブツナッツにドライフラワーや木の実を詰めて オリジナルアレンジを作ります。 ※お花の色味や種類は当日お選びいただけます。 ※ブツナッツは高さ10cm程度	9/19 (木)	九段生涯学習館 4階 第1集会室	1,500円 ※ビジターは +1,500円の 参加費が必要	・筆記用具 ・水分補給用 ・飲料水 ★眼鏡(必要な方) ★持ち帰り用の 袋など
	幸せ運ぶドライフラワーのブツナッツアレンジ ※2日前が休館日の為申込み切日を3日前としております。ご注意ください。	18:30 20:00	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	・水分補給用飲料水 ・動きやすい服装	
	夏バテ予防	屋外と室内の気温差で自律神経が 乱れがちの季節。しなやかに動いて 全身のバランスを整えましょう。				7/9・23・30
	胃腸の疲れを 解消しよう	夏は1番消化力が弱くなりますので、 疲れた胃腸を優しくケアしていきましょう。				8/6・13・20
	ガチガチ肩こりを 解消しよう	肩を気持ちよくストレッチして コリや疲れを解消しましょう。				9/3・10・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しょう。		15名	5階 多目的室ほか	・水分補給用飲料水 ・動きやすい服装	
	骨盤	股関節、お尻、腰の筋肉を柔らかくほぐし、 骨盤の位置を整えていきましょう。				7/10・24
	背骨	背骨から自律神経を整えることで 腸の働きを整えていきましょう。				8/14・28
	肩甲骨	肩甲骨を滑らかに動かして代謝アップを 目指しましょう。				9/11・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。 日本人が苦勞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。	7/8・22	19:00	10名※ 5階 集会室B	『中国を歩こう』 2,970円	・筆記用具 ・テキスト
		8/5・26	20:30			
		9/9・30※	(月)			
★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	7/3・17・31※	16:00	10名 5階 集会室B	『English File:4th Edition Elementary』 3,300円	・筆記用具 ・テキスト
		8/21※	17:00			
		9/4・18	(水)			
	【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	7/3・17・31※	19:00		『Voices 3 American English』 3,400円	
		8/21※	20:00			
		9/4・18	(水)			
	【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)	7/5・19	19:00		『Time to Talk upper intermediate(navy-A)』 2,200円	
		8/2・30	20:00			
		9/6・20	(金)			

※楽しい中国語会話入門は9月のみ担当講師が変更となります(9日→馮烈、30日→鈴木)

※楽しい中国語会話入門の定員が変更となりました

※マイケル先生と楽しい英会話【初級】【中級】は7・8月の開催回数を変更しております

2日前の17時までにお申込みがない場合、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

7/16・8/19・9/17

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