

☆スタディプログラム☆2024年4月～6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 4/8・22 5/13・27 6/10・24 19:00～20:30 会場：5階集會室B		会員限定プログラム カラダのトリセツ 講師：古川貴子 4/10・24 5/15・29 6/12・26 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 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】 4/3・17 5/8・22 6/5・19 16:00～17:00 会場：5階集會室B 【中級】 4/3・17 5/8・22 6/5・19 19:00～20:00 会場：5階集會室B ※開始30分前より受付にて参加券配布	☆ビジターOK マイケル先生と楽しいスプリングホリデーパーティ 講師：マイケル・グリーン 4/18 19:00～20:00 会場：8階第3集會室 ☆ビジターOK 米粉100%で作るふわふわレシビ「レーズンソフトパン」 講師：調雅子(米粉の教室PENTAS) 5/16 18:30～20:30 会場：7階料理教室 ☆ビジターOK かんたん本格スイーツクッキング「ライチ杏仁豆腐」 講師：大北理子(菓子研究家) 6/13 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】 4/5・19 5/10・24 6/7・21 19:00～20:00 会場：5階集會室B	☆ビジターOK Let's study「金継ぎ」 講師：金継ぎ暮らし 5/18 ①10:30～12:30 ②14:00～16:00 ③18:00～20:00 会場：九段生涯学習館4階実習室	☆ビジターOK Let's study「ごぎん刺し」 講師：長田朝子(ごぎん刺し朝小布 annKogin 代表) 6/2 10:00～12:00 会場：7階第2集會室

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。

ビジターOK! プログラム Line UP!

※写真はイメージです。

4月18日(木)



マイケル先生と楽しいスプリングホリデーパーティ

5月16日(木)



米粉100%で作るふわふわレシビレーズンソフトパン

5月18日(土)



Let's study「金継ぎ」

6月2日(日)



Let's study「ごぎん刺し」くるみボタンのプローチ

6月13日(木)



おうちで簡単本格スイーツライチ杏仁豆腐

★スタディプログラム 予約受講方法★

- 『すばすた会員』は、3/1(金)10時より受付開始。6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。
- 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、3/1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「すばすたメール登録」
 ①氏名・ふりがな
 ②会員番号
 ③メールサービスをご希望する旨
 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

◇ビシター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
マイケル先生と楽しいスプリングホリデーパーティ 講師：マイケル・グリーン (英会話講師)	世界の春の行事にちなんだフリートークで特別レッスン！(お菓子つき) レベルを問わずどなたでもご参加いただけます。	4/18 (木) 19:00 20:00	8階 第3集会室 20名	300円 ※ビシターは+1,500円の参加費が必要	・筆記用具 ・水分補給用飲料水
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。しっとりおいしいレーズンのソフトパンを作ります。 ※1人1テーブルで調理。作ったパンはお持ち帰りいただけます。	5/16 (木) 18:30 20:30	7階 料理教室 8名	800円 ※ビシターは+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
Let's study 「金継ぎ」 講師：金継ぎ暮らし	文化体験プログラム「Let's study 金継ぎ」。食器にも使用できる安全な道具を使って、お持ちの欠けた器を金継ぎしてみませんか。 ※器の破損状態によっては1日で完成しない場合がございます。 ※器の複数ご持参いただいても構いませんが、器の破損状態によって全て完成しない場合がございます。	5/18 (土) ①10:30~ ②14:00~ ③18:00~ ※各回2時間	九段生涯学習館 4階 実習室 各回10名	4,000円 ※ビシターは+1,500円の参加費が必要	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ★眼鏡(必要方) ★割れ・欠けがある器 ★器を平らに持ち帰れるマチ付き紙袋
Let's study 「ごきん刺し」 講師：長田朝子 (ごきん刺し 朝小布 annKogin 代表)	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 ごきん刺し」。当日は好きな色と形で、土台(りんごごとひまわり)や、講師のオリジナルごきん布いろは(全12色)、講師の手染め糸25色くらいから好きな組み合わせでお作りいただけます。 くるみボタンのプローチ	6/2 (日) 10:00 12:00	7階 第2集会室 6名	2,500円 ※ビシターは+1,500円の参加費が必要	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ★眼鏡(必要方) ★持ち帰り用の袋など
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。アマレットリキュールで杏仁風味をつけたミルク寒天に、ライチゼリーを重ねた甘さ控えめの杏仁豆腐を作ります。(直径6~7cm、5個分) 1人1テーブルで調理。作った菓子はお持ち帰りいただけます。	6/13 (木) 18:30 20:30	7階 料理教室 8名	1,500円 ※ビシターは+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 ★平らに保てるプラスチック容器または箱 ★持ち帰り用の袋

★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 (ヨーガ講師) 【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。意識を少し変えようと、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。	骨格調整 健康はバランス。身体は意識で変わることを知ろう。 4/9・16・23	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
腰痛予防 腰痛はどこから来るのか？原因を考え対処法を見つけよう。 5/14・21・28	19:40 20:40 (火)				
むくみの解消 股関節をほくして脚の疲れを解消しましょう。 6/11・18・25					
カラダのトリセツ 講師：古川貴子 (ヨーガ講師) 【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。	足裏と足首 立ちポーズの基本、カラダの土台を整えよう。 4/10・24	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
膝関節 膝関節の過伸展をなくし脚が伸びる感覚を覚えよう。 5/15・29	16:00 17:00 (水)				
股関節 股関節の詰まりを流して代謝をあげよう。 6/12・26					



◇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、テキストの貸出しが、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たいきましょう。	4/8・22 5/13・27 6/10・24	19:00 20:30 (月)	8名 5階 集会室B	『中国を歩こう』 2,970円	・筆記用具 ・テキスト
★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	4/3・17	16:00 17:00 (水)	10名 5階 集会室B	『English File:4th Edition Elementary』 3,300円	・筆記用具 ・テキスト
		5/8・22				
		6/5・19				
	【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	4/3・17	19:00 20:00 (水)	『Voices 3 American English』 3,400円 ※テキストが新しくなりました！		
		5/8・22				
		6/5・19				
【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)	4/5・19	19:00 20:00 (金)	『Time to Talk upper intermediate/navy-A』 2,200円			
	5/10・24 6/7・21					

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
4/15・5/20・6/17

九段生涯学習館
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