

# ☆スタディプログラム☆2025年7月～9月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>会員限定プログラム</b>		<b>会員限定プログラム</b>	<b>☆ビジターOK</b>	<b>会員限定プログラム</b>	<b>☆ビジターOK</b>
楽しい中国語会話入門 講師：鈴木泰子・馮烈 7/7・28 8/4・25・ 9/8・22 19:00～20:30 会場：5階 集会室B		カラダのトリセツ 講師：古川貴子 7/23・30 8/6・27 9/17・24 16:00～17:00 会場：5階 多目的室ほか	米粉100%で作る ふわふわレシピ 「フォカッチャ」  講師：調雅子 (米粉の教室PENTAS)  7/17 18:30～20:30 会場：7階 料理教室	マイケル先生と 楽しい英会話 講師：マイケル・グリーン <b>【上級】</b> 7/4・18 8/8・22・ 9/5・26  19:00～20:00 会場：5階 集会室B	Let's study 「お香」  講師：かおりほの香 (薫物屋香楽認定香司)  9/13 14:00～16:00 会場：7階 第2集会室
<b>☆ビジターOK</b>  マイケル先生と楽しい サマーパーティ 講師：マイケル・グリーン (英会話講師)  8/4 19:00～20:00 会場：8階 第3集会室		<b>※開始30分前より 受付にて参加券配布</b>	<b>☆ビジターOK</b>  健康な体づくり講座 「カラダの内側と外側から 美しく健やかになる ヘッドケア」  講師：円山カヲリ (頭皮ストレス診断士)  7/24 <b>※</b> 18:30～20:00 会場：8階 第3集会室	<b>※「健康な体づくり講座」</b> 7/21(月・祝) 17:00 申込締切	
	<b>会員限定プログラム</b>	<b>会員限定プログラム</b>		<b>※「かんたん本格スイーツクッキング」</b> 9/15(月・祝) 17:00 申込締切	
<b>※「カラダリセット」</b> 7月のみ2回開講となり ます。10月以降に 1回分を振替予定です。	カラダリセット 講師：古川貴子 7/15・29 <b>※</b> 8/5・19・26 9/2・9・30 19:40～20:40  会場：7階 多目的ルーム ほか  <b>※開始30分前より 受付にて参加券配布</b>	マイケル先生と 楽しい英会話 講師：マイケル・グリーン <b>【初級】</b> 7/2・9 8/6・20・ 9/10・24 16:00～17:00 会場：5階 集会室Bほか  <b>【中級】</b> 7/2・9 8/6・20・ 9/10・24 19:00～20:00 会場：5階 集会室Bほか	<b>☆ビジターOK</b> かんたん本格 スイーツクッキング 「ジンジャーエールと 季節の果物の爽やかゼリー」  講師：大北理子 (菓子研究RicoLabo主宰)  9/18 <b>※</b> 18:30～20:30 会場：7階 料理教室	<p>「マイケル先生と楽しい英会話」は 計3クラス中、<b>1クラスのみ</b> 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</p>	

ビジターOK！プログラム

Line UP!

※写真はイメージです。今後変更となる場合がございます。

7月17日(木)



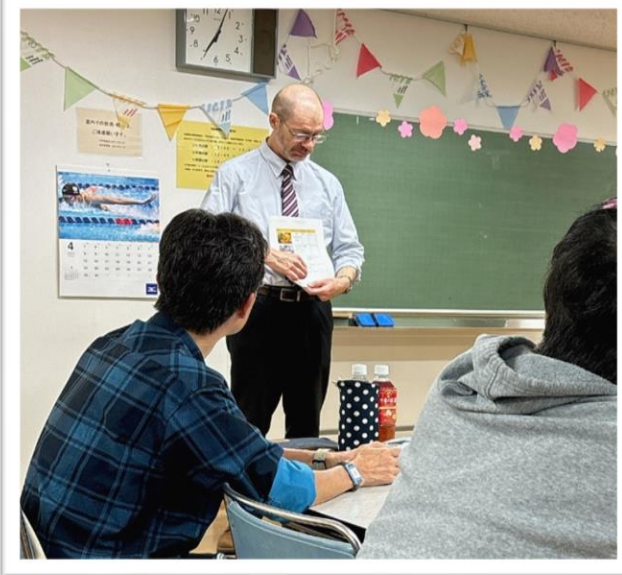
米粉100%で作るふわふわレシピ  
フォカッチャ

7月24日(木)



健康な体づくり講座  
カラダの内側と外側から美しく  
健やかになるヘッドケア

8月4日(月)



マイケル先生と楽しい  
サマーパーティ

9月13日(土)



Let's study「お香」  
浮世袋と文香

9月18日(木)



かんたん本格スイーツクッキング  
ジンジャーエールと  
季節の果物の爽やかゼリー

※使用する果実、仕上りの形は  
未定となります

## ★スタディプログラム 予約受講方法★

- 『すばすた会員』は、6/1（日）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時までに電話または窓口にてご予約ください。  
**※7月「健康な体づくり講座」、9月「かんたん本格スイーツクッキング」は3日前17時締切となりますのでご注意ください。**
- 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、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、会場へお越しください。  
※九段生涯学習館で開催のプログラムは、直接会場へお越しください。
- プログラム開始15分前より、開場・受付いたします。

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

■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、  
お手数ですがお電話にてお問合せください。





◇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
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。 外はカリカリ、中はモチモチ！朝食にもワインのお供にも楽しめる、 オリーブオイルとハーブの香り豊かなフォカッチャを作ります。 ※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	7/17 (木)	7階 料理教室	950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
	フォカッチャ	18:30   20:30	8名		
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)	血流を整えながら、瞳にキラメキ、頭髮イキイキ、 日々美しい笑顔が満ちるヘッドケアを学びましょう！ ※当プログラムの申込締め切りは7/21(月・祝)17時となります	7/24 (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
	カラダの内側と外側から美しく健やかになるヘッドケア	18:30   20:00	20名		
マイケル先生と 楽しいサマーパーティ  講師：マイケル・グリーン (英会話講師)	大阪・関西万博開催イヤー！ 万博や、世界の夏の行事にちなんだ英語のフリートークで 特別レッスンします！(ソフトドリンク・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。	8/4 (月)	8階 第3集会室	300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
		19:00   20:00	20名		
Let's study「お香」  講師：かおりほの香 (薫物屋香楽認定香司)	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 お香」。 天然香料で江戸時代の武家のレシピを再現！暖簾の飾りなどに用いられた浮世袋と、 手紙に添えられた文香を実際に作りながら、香の歴史について学びます。 浮世袋、文香、香の種類は当日お選びいただけます。	9/13 (土)	7階 第2集会室	2,000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 ★はさみ ★スティックのり ★持ち帰り用の 紙袋など
	※浮世袋(1辺7cmの正三角形、紐部分15cm 1個)、文香(2個)を セットでお持ち帰りとなります ※写真は一例です。同じモチーフをご用意できない場合があります	14:00   16:00	10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RicoLabo主宰)	日常生活にちょっとした幸せを。まだまだ暑い9月。季節の果実とジンジャーエールの 炭酸泡をそのままゼリーに閉じ込めた、スパイシーな大人のデザートを作ります。 ※使用する果実は未定のため、果物にアレルギーのある方は参加をお控えください ※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 ※当プログラムの申込締め切りは9/15(月・祝)17時となります	9/18 (木)	7階 料理教室	2,000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 ★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
	ジンジャーエールと季節の果物の爽やかゼリー	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	・水分補給用飲料水 ・動きやすい服装
	肩こり解消	肩まわりの筋肉をよく動かし、 コリや疲れを解消しましょう。	7/15・29 ※	19:40   20:40 (火)			
	夏の不調と疲れを癒す	自律神経のバランスを整えて 暑い夏を乗り切りましょう。	8/5・19・26				
	代謝をあげよう	深い呼吸で循環を良くして 身体も心もスッキリさせましょう。	9/2・9・30				
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	・水分補給用飲料水 ・動きやすい服装
	骨盤	股関節、お尻、腰の筋肉をほぐし、 骨盤の位置を整えていきましょう。	7/23・30	16:00   17:00 (水)			
	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。	8/6・27				
	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。	9/17・24				

※「カラダリセット」7月のみ2回開講となります。10月以降に1回分を振替予定です

		◇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、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。				語学プログラムは見学可能！ 開始15分間の見学ができます。 九段生涯学習館まで お気軽にお問合せください。	
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。	7/7・28	19:00	10名  5階 集会室B	『中国語会話・口語速成 入門編(下)』 1,760円 ※テキストが新しくなりました！	・筆記用具 ・テキスト
			8/4・25・	20:30			
			9/8・22	(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	7/2・9	16:00	12名 ※ 5階 集会室B ほか	『English File:4th Edition Elementary』 3,300円	・筆記用具 ・テキスト
			8/6・20・	17:00			
			9/10・24	(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	7/2・9	19:00	10名	『Voices 3 American English 』 3,400円	
			8/6・20・	20:00			
			9/10・24	(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)	7/4・18	19:00	5階 集会室B  ほか	『Time to Talk upper intermediate(Brown-A)』 2,200円	
			8/8・22・	20:00			
			9/5・26	(金)			

※「マイケル先生と楽しい英会話(初級)」の定員数が変更となりました

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  
7/22・8/18・9/16

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