

## 2019年度7~9月のスタディプログラム

プログラム	プログラム内容	時間	曜日	月回数	会場	定員	材料費	持ち物	講師	
季節の彩りワンプレートごはん	季節の食材を取り入れた、忙しくても簡単にできるレシピをご紹介。目で見て楽しい、身体にもやさしい大満足のメニューを、4人一組で作り、一緒に食べます。 ※食材の価格変動により、メニューが変更になる場合があります。	19:00~20:50	月	1	7階/料理教室	12名	800円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル	smile meal	
	甘くてシャキシャキとうもろこしご飯・豚肉とキャベツの梅肉蒸し・ひじきとにんじんの和風ナムル									
	ブルーベリーとミニトマトの冷製パスタ・カレー風味の豆腐のステーキ・ズッキーニのマリネ									
米粉100%で作るふわふわレシピ	はじめてでも今日から簡単に食卓に取り入れられる、そんな米粉レシピをご紹介。 夏を感じるココナツミルクを使った、優しい味わいのパンを作ります。	18:30~20:30	木	0~1	7階/料理教室	12名	800円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル	米粉ハウス	
	ココナツミルクソフトパン									
かんたん本格スイーツクッキング	洋菓子を本格的に学んだ講師が直伝。 北欧の伝統的なお菓子、ハッロングロットル。 丸くて白い、ソフトなクッキーにジャムをのせた可愛らしいお菓子を作ります。	18:30~20:30	木	0~1	7階/料理教室	12名	1000円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル	小田美里 (洋菓子講師)	
	ハッロングロットル									
ハッピーハンドメイド	気軽に楽しめてハッピーになれるハンドメイドアクセサリーを作ります。 簡単&本格的なプラバンで、透き通るような色合いの、シャクヤクの花のアクセサリーを、3つのアクセサリーパーツから1つ選んで作ります。	19:00~20:30	金	0~1	九段生涯学習館 2階/第1会議室	10名	1000円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン	しばさおり (プラバン作家・ 絵描き)	
	プラバンで作るお花のアクセサリー									
カラダリセット 会員限定プログラム	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。	19:40~20:40	火	3	1階/スタジオ (各月第2回目は、好評につき7階・多目的ルーム)	15名 ※各月 第2回目 は20名	なし	・水分補給用飲料水 ・動きやすい服装	古川貴子 (ヨガ講師)	
	夏バテ予防									
	内臓の疲れを解消しよう									
意外と楽しい中国語会話入門 会員限定プログラム	初心者の方を対象に、ネイティブと日本人の2人の講師による「通じる中国語」を身につけていきます。中国語は皆が学ぶ。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ていきましょう。	7/8・22・29 8/26 9/9・30	19:00~20:30	月	1~3	5階/5B室	12名	『中国語口話速成 入門編 上』 1,800円	・筆記用具 ・テキスト	鈴木泰子 (中国語講師) 鴻烈 (中国語講師)
	夏バテ予防									
	内臓の疲れを解消しよう									
マイケル先生と 楽しい英会話 会員限定プログラム	初心者レベル～中級の方まで、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。途中からでも参加いただけます。 【テキストについて】 初めて参加される回は、テキストの貸出しか、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。購入申込みは、参加日の10日前までにお願いします。	7/10・24 8/14・28 9/11・25	16:00~ 17:00	2	5階/5B室	10名	『Time to Talk elementary S』 2,160円	・筆記用具 ・テキスト	マイケル・ グリーン (英会話講師)	
	【初級】 [レベル] 少人数でしっかり学べる 挨拶ができる・家族の紹介ができる・好きなものが言える									
	【初中級】 [レベル] 自分の気持ちが言える・形容詞が使える									
マイケル先生と楽しい英会話 【上級】トライアルクラス ※ビジターの方も受けられます！	【中級】 [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月からテキストが新しくなります！	7/10・24 8/14・28 9/11・25	19:00~ 20:00	2	5階/5B室	12名	『Time to Talk pre-intermediate red-S』 2,160円  『Time to Talk pre-intermediate (purple-A)』 2,160円	なし		
マイケル先生と楽しい英会話 【上級】トライアルクラス ※ビジターの方も受けられます！	【上級】 [レベル] 英文法を一通り理解している（自安はTOEIC800以上）	7/12・26 8/9・30 9/13・27	19:00~ 20:00	2	5階/5B室		なし			
知子先生と楽しむ英会話 会員限定プログラム	【初級】 [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	7/10・24・31 8/28 9/11・25	19:00~ 20:00	1~3	5階/5A室	10名	なし	・筆記用具	平岩知子 (英会話講師)	

### 【予約方法】

- ・『会員』は、6/1（月）10時より、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日10時より、一ヶ月に1コマのみご予約できます。／1,500円+材料費でご受講できます。

・カラダリセットのみ、当日受付です。プログラム開催30分前より参加券を1階コンサーにて配布いたします。  
お電話による事前予約は致しません。

・2日前の17時までに、電話または直接窓口にてご予約下さい。

・3日前の17時以降のキャンセルは、累計2回目になった時の10~12月期のご予約を制限させていただきます。

・材料費のあるプログラムは、3日前の17時以降のキャンセルは、材料費分のキャンセル料が発生いたします。

・材料費のないプログラムは、空きがあれば、当日お越順にてお受けいたします。

・英会話、中国語のテキストは、6/1時の価格となります。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。

・中国語のCDはテキストとは別売り（900円）となります。ご希望の方は九段生涯学習館までお問合せください。（入間に1ヶ月半ほどかかる場合があります。）

### 【ご予約・お問合せ先】

九段生涯学習館【電話番号: 03-3234-2841】

※休館日=7月16日(火)、8月19日(月)、9月17日(火)

### 【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。

・プログラム開始15分前より、開場＆受付します。