


☆スタディプログラム☆ 4月

★会場 千代田区立スポーツセンター
 【アクセス】
 ・JR神田駅西口より徒歩5分
 ・地下鉄大手町駅A2出口より徒歩5分

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
			1	2	3	4
5	6 カラダリセット 19:40~20:40 ※開始30分前より受付にて参加券配布	7 マイケル先生と楽しい英会話【初級】 16:00~17:00 【初中級】 19:00~20:00 知子先生と楽しむ英会話 19:00~20:00	8	9 マイケル先生と楽しい英会話【上級】 19:00~20:00	10	11
12 意外と楽しい中国語会話入門 17:30~18:30	13→14(水) カラダリセット 16:00~17:00 ※開始30分前より受付にて参加券配布	14 マイケル先生と楽しい英会話【中級】 17:30~18:30	15 ☆ビジターOK☆ 米粉100%で作るふわふわレシビ 日程変更→5月	16 マイケル先生と楽しい英会話【上級】 17:00~18:00	17	18
19 休館日 	20	21 マイケル先生と楽しい英会話【初級】 16:00~17:00 【初中級】 17:30~18:30 知子先生と楽しむ英会話 中止	22	23 マイケル先生と楽しい英会話【上級】 日程変更	24	25
26 意外と楽しい中国語会話入門 17:30~18:30	27→28(水) カラダリセット 16:00~17:00 ※開始30分前より受付にて参加券配布	28 マイケル先生と楽しい英会話【中級】 17:30~18:30	29	英会話は ・マイケル先生と楽しい英会話(初~上級) ・知子先生と楽しむ英会話 計5プログラム中、1プログラムのみ受講可能です。 各クラスの難易度、詳細は右表をご参照ください。		

★スタディプログラム 予約・受講方法★

- 『すばすた会員』は、3月1日(月)午前10時より、4月分の予約受付を開始します。
 - 『ビジター』は、3月10日(水)午前10時より、4月分の1コマのみご予約可能です。1,500円+材料費で受講できます。
 - プログラム2日前の17時まで、電話または直接窓口にてご予約ください。
 - 今後の新型コロナウイルス感染症状況次第でプログラムが中止となる可能性がございます。事前にHP等をご確認のうえ、ご予約くださいますようお願いいたします。また、会費はその都度払いに変更させていただく場合がございます。
 - カラダリセットのみ、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。
 - プログラムに空きがあれば、当日先着順にて受付いたします。
 - 英会話のテキストは、2/1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。
 ・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	プログラム内容	開催日時	定員/会場	材料費	持ち物
米粉100%で作るふわふわレシビ 講師：米粉ハウス	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ビをご紹介します。大人も子どもも嬉しいレーズンパンで、基本の生地作りを学びます。 ※感染症対策のため、1人1テーブルで調理。作ったパンはお持ち帰りのみです。	4/10(水) 19:00~20:00			米粉、レーズン、卵、バター、小麦粉、食塩、ベーキングパウダー、容器、手袋、エプロン、調理器具、紙皿、紙コップ、紙ナプキン、紙タオル、ゴミ袋、ビニール袋
	ソフトレーズンパン				

日程変更
 5/27(木) 18:30~20:30
 ※詳細は5月プログラムをご覧ください!

プログラム	プログラム内容	開催日時	定員/会場	持ち物
カラダリセット 講師：古川貴子(ヨーカ講師)	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。	4/6(火) 19:40~20:40 14・28(水) 16:00~17:00	15名 4/6 7階 多目的ルーム 14・28 4階 集会室C	水分補給用飲料水 動きやすい服装
	睡眠の質を高めよう			

◇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、日常会話を学びます。途中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。購入申込みは参加日の10日前までをお願いします。

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	定員/会場	テキスト/持ち物
意外と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】 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。中国語は音が命。日本人が苦悩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。	4/12・26(月) 17:30~18:30	8名 5階 集会室B	筆記用具 ※適宜プリント配布
★英会話は計5プログラムから1プログラムのみ予約可能★ 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	4/7・21(水) 16:00~17:00	8名 5階 集会室B	『Interchange5/E(1A)』 2,950円
	【初中級】 難易度 ★★☆☆ 【レベル】 自分の気持ちが言える・形容詞が使えます	4/7(水) 19:00~20:00 21(水) 17:30~18:30		『Time to Talk pre-intermediate(red-A)』 2,200円
	【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	4/14・28(水) 17:30~18:30		『Time to Talk pre-intermediate(purple-A)』 2,200円
	【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)	4/9(金) 19:00~20:00 16→23(金) 17:00~18:00		『Time to Talk upper intermediate(navy-S)』 2,200円
知子先生と楽しむ英会話 講師：平岩知子(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	4/7・21【中止】(水) 19:00~20:00	8名 5階 集会室A	筆記用具 ※適宜プリント配布

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いたします。予め、ご了承ください。

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

★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月19日(月)

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