

☆スタディプログラム☆ 11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 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	3	4	5	6	7
8 意外と楽しい 中国語会話入門 19:00～20:00	9	10	11	12 マイケル先生と 楽しい英会話 【上級】 19:00～20:00	13	14
15 休館日 	16	17 ＼10月～NEW／ 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 マイケル先生と 楽しい英会話 【初級】 16:00～17:00 【中級】 19:00～20:00 知子先生と 楽しむ英会話 19:00～20:00	18 ☆ビジターOK☆ 季節の彩り ワンプレートごはん 18:30～20:30	『季節の彩りワンプレートごはん』の プログラムはどなたでも参加可能です。 詳細は予約・受講方法をご確認ください！  ホリデーランチプレート		
22 意外と楽しい 中国語会話入門 19:00～20:00	23	24 ＼10月～NEW／ 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	25	26 マイケル先生と 楽しい英会話 【上級】 19:00～20:00	27	28
29	30 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					

★スタディプログラム 予約・受講方法★

- ＜11月分の予約受付＞
- ・『すぼすた会員』は、10月1日（金）午前10時より受付開始。
 - ・『ビジター』は、10月10日（日）午前10時より受付開始。
ビジター代1,500円＋材料費で受講できます。
 - ・プログラム開催2日前の17時までに、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状況次第でプログラムが変更または中止となる可能性があります。
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。
・中国語・英会話のテキストは、10/1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。

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4クラス中、1クラスのみ 予約可能です。

各クラスの難易度、詳細は右表をご参照ください。

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

★2weekすぽすた会員 体験開催！（10/31まで）
【料金 一般：1,500円／区民・区民高齢者：1,000円】

ビジター（非会員）参加費と同額またはそれ以下で、会員特典（トレーニングルーム・プール・フィットネスプログラムなど）を自由に体験いただけます！

◇ビジターOK◇ 【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	定員／会場	材料費	持ち物
季節の彩り ワンプレートごはん 講師：金子あきこ （節約美容料理研究家/管理栄養士）	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。目で見ても楽しい、身体にもやさしい大満足のメニューを作ります。 ※感染症対策のため、1人1テーブルで調理。 作ったお料理はお持ち帰りいただきます。	11/18 （木）	6名	1,000円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル ・三角巾 ★持ち帰り用のタッパーなど
	☆ホリデーランチプレート ・マリトッツォ ・アボカドとエビのキッシュ ・塩こうじのはちみつレモンドレッシングサラダ	18:30 20:30	7階 料理教室	※ビジターは +1,500円の 参加費が必要	

◇コンディション&語学◇ 【会員限定プログラム】				
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。	11/2・30 （火） 19:40－20:40	15名	・水分補給用飲料水 ・動きやすい服装
	【11月】後屈で呼吸を深めよう 後屈すると柔軟性が高まり、身体の若さを保つことができます。後屈で使う筋肉と関節の準備から練習していきます。	好評につき 夕方にも開催！ 11/17・24 （水） 16:00－17:00	7階 多目的ルーム ほか	



◇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。	11/8・22 （月） 19:00－20:00	8名 5階 集会室B	『中国を歩こう』 2,970円
★英会話は計4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	11/17 （水） 16:00－17:00	8名 5階 集会室B ※初級・中級は 7階 第1集会室	『Interchange5/E (1A)』 2,950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	11/17 （水） 19:00－20:00		『Time to Talk pre-intermediate (red-A)』 2,200円 ※9月からテキストが新しく なりました！
	【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）	11/12・26 （金） 19:00－20:00		『Time to Talk upper intermediate (navy-S)』 2,200円
知子先生と楽しむ 英会話 講師：宮川知子 （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	11/17 （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時までに申し込みがない場合、プログラムを休講いたします。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。
★英会話のプログラムは1年間で各コース同じ授業数になるように回数を調整しております。
※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
11月15日（月）

すぽすた
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