




# ☆スタディプログラム☆ 2023年2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	7 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	8 カラダのトリセツ 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	9 ★ビジターOK★ かんたん本格 スイーツクッキング 18:30~20:30   『かんたん本格スイーツクッキング』 ベリーベリーシヨコラ	10 マイケル先生と 楽しい英会話 【上級】 19:00~20:00	11	12
13 意外と楽しい 中国語会話入門 19:00~20:30	14 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	15 カラダのトリセツ 16:00~17:00 ※開始30分前より 受付にて参加券配布				19 ★ビジターOK★ おうちでフレンチ 10:30~12:30   『おうちでフレンチ』 冬野菜のホワイトグラタン
20 休館日 	21	22 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	23	24 マイケル先生と 楽しい英会話 【上級】 19:00~20:00		
27 意外と楽しい 中国語会話入門 19:00~20:30	28 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★

〈2月分の予約受付〉

- ・『すばすた会員』は、1月4日（水）午前10時より受付開始。
- ・『ビジター（非会員）』は、1月10日（火）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、電話または直接窓口にてご予約ください。

- ・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・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。
- ・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、1/4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。

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。  
各クラスの難易度、詳細は別表をご参照ください。

### ■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〔電話：03-3234-2841〕 / スポーツセンター窓口

★2weekすぽすた会員体験

【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・会員限定プログラムへの無料参加など）を自由に体験いただけます！ ※詳細はスポーツセンターまでお問い合わせください。

◇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
<b>かんたん本格スイーツクッキング</b> 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。チョコレートとドライフルーツ、フルーツコンフィが入ったバレンタインにぴったりのカップケーキを作ります。 ※直径4cmのケーキを12個程度予定	2/9（木） 18:30 - 20:30	8名 7階 料理教室	1,300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 ・エプロン ・タオル ・三角巾 ★持ち帰り用の紙袋など
	<b>ベリーベリーチョコレート</b>				
<b>おうちでフレンチ</b> 講師：坂寄直美（料理研究家）	お家でも一手間と一工夫で簡単にできる本格フレンチレシピ。カリフラワー、かぶ、里芋などの白い冬野菜が入ったグラタンをベシャメルソースから作ります。 ※材料は変更の可能性があります ※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。	2/19（日） 10:30 - 12:30	8名 7階 料理教室	1,000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 ★持ち帰り用のタッパーなど
	<b>冬野菜のホワイトグラタン</b>				

◇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
<b>カラダリセット</b> 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。	2/7・14・28（火） 19:40 - 20:40	15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
	<b>【2月】冷え性改善</b> 血流をアップさせ、代謝をあげて内側から体を暖めていきましょう。			
<b>カラダのトリセツ</b> 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。	2/8・15（水） 16:00 - 17:00	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
	<b>【2月】ゆるめの体幹トレーニング</b> 体幹を安定させることで色んな動作が楽になります。無理なくできることから練習し、体カアップを目指しましょう。			

◇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い合わせください。

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
<b>意外と楽しい中国語会話入門</b> 講師：鈴木泰子・馮烈（中国語講師）	<b>【初級】</b> 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ていきましょう。	2/13・27（月） 19:00 - 20:30	8名 5階 集会室B	『中国を歩こう』 2,970円
	<b>★3クラスから1クラスのみ予約可能★</b> <b>マイケル先生と楽しい英会話</b> 講師：マイケル・グリーン（英会話講師）	<b>【初級】</b> 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	2/8・22（水） 16:00 - 17:00	10名 5階 集会室B
<b>【中級】</b> 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		2/8・22（水） 19:00 - 20:00	『Interchange5/E (2A)』 2,860円 ※テキストが新しくなりました！	
<b>【上級】</b> 難易度 ★★★★★ [レベル] 英文法を一通り理解している。（目安TOEIC800以上）		2/10・24（金） 19:00 - 20:00	『Time to Talk upper intermediate(navy-A)』 2,200円	

2日前の17時までに申し込みがない場合、プログラムを休講といたします。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  
2月20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