

# ☆スタディプログラム☆ 2023年7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 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	5 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	6	7 マイケル先生と 楽しい英会話 【上級】 19:00~20:00	8	9
10 ☆ビジターOK☆ 楽しい中国語 会話入門 19:00~20:30	11 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	12 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	13 ☆ビジターOK☆ 米粉100%でつくる ふわふわレシピ 18:30~20:30	 <p>トマトバジルのソフトパン</p>		16
17 	18 休館日 	19 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	20	21 マイケル先生と 楽しい英会話 【上級】 19:00~20:00	22 ☆ビジターOK☆ ハッピー ハンドメイド 10:30~12:30	23
24 ☆ビジターOK☆ 楽しい中国語 会話入門 19:00~20:30	25 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	26 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	27	28 	<p>天然香料でつくる 白檀線香</p>	
31						

## ★スタディプログラム 予約・受講方法★

〈7月分の予約受付〉

- ・『すぼすた会員』は、6月1日（木）午前10時より受付開始。
- ・『ビジター（非会員）』は、6月10日（土）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。

- ・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、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「すぼすたメール登録」

- 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>米粉100%で作る ふわふわレシピ</b>  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。 夏にも食欲がわく、食事系のパンを作ります。 ※感染症対策のため、1人1テーブルで調理。 作ったパンはお持ち帰りいただきます。	7/13 (木)  1830   20:30	8名   7階 料理教室	800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 袋など
	<b>トマトバジルのソフトパン</b>	気軽に楽しくてハッピーになれるハンドメイド。 お香の歴史や天然香料についてレクチャー。 実際にコーン型とスティック型の二種類の白檀線香を作ります。  <b>天然香料でつくる白檀線香</b> [コーン型・スティック型それぞれ10個程度]	7/22 (土)  10:30   12:30	8名   九段生涯学習館 4階 第1集会室	2,000円  ※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	
<b>カラダリセット</b>  講師：古川貴子 (ヨーガ講師)  【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。	7/4・11・25 (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>【7月】夏バテ予防</b>  屋外と室内の気温差で自律神経が乱れがちな季節。 しなやかに動いて全身のバランスを整えましょう。	7/12・26 (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>カラダのトリセツ</b>  講師：古川貴子 (ヨーガ講師)  【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。	7/12・26 (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>【7月】骨盤</b>  股関節、お尻、腰の筋肉を柔らかくほぐし、 骨盤の位置を整えていきましょう。				



◇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
<b>期間限定★中国語プログラム ビジター参加OK★</b>				
<b>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> 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。	7/10・24 (月)  19:00-20:30	8名   5階 集会室B	『中国を歩こう』 2,970円 ※ビジターは+1,500円の 参加費が必要
	<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	7/5・19 (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		7/5・19 (水)  19:00-20:00	『Interchange5/E (2A)』 2,860円	
<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)		7/7・21 (金)  19:00-20:00	『Time to Talk upper intermediate(navy-A)』 2,200円	

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。

- ★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  
 7月18日(火)

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