

☆スタディプログラム☆ 2023年8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 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	2 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	3	4 マイケル先生と 楽しい英会話 【上級】 19:00~20:00	5	6
7	8 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	9	10	11	 <p>タイルでつくる鍋敷き</p>	
14 ☆ビジターOK☆ 楽しい中国語 会話入門 19:00~20:30	15 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	16 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	17	18		
21 休館日 	22	23 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	24	25 マイケル先生と 楽しい英会話 【上級】 19:00~20:00	26	27
28 ☆ビジターOK☆ 楽しい中国語 会話入門 19:00~20:30	29	30	31			

★スタディプログラム 予約・受講方法★

〈8月分の予約受付〉

- ・『すぼすた会員』は、7月1日（土）午前10時より受付開始。
- ・『ビジター（非会員）』は、7月10日（月）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、7/1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
ハッピーハンドメイド 講師：Minori tileshop	気軽に楽しくてハッピーになれるハンドメイド。 お好きなタイルを選んでオリジナルの鍋敷きを作ります。	8/19 (土)	各5名	2,500円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ★持ち帰り用の袋など
	タイルでつくる鍋敷き	①10:30-11:30 ②11:30-12:30	九段生涯学習館 4階 第1集会室	※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。	8/1・8・15 (火)	15名	・水分補給用飲料水 ・動きやすい服装
	【8月】胃腸の疲れを解消しよう 夏は1番消化力が弱くなりますので、 疲れた胃腸を優しくケアしていきましょう。	19:40-20:40	7階 第1多目的 ルーム ほか	
カラダのトリセツ 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す。	8/2・16 (水)	15名	・水分補給用飲料水 ・動きやすい服装
	【8月】背骨 背骨から自律神経を整えることで 腸の働きを整えていきましょう。	16:00-17:00	5階 多目的室ほか	



◇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	
期間限定★中国語プログラム ビジター参加OK★					
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】 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。	8/14・28 (月)	8名	『中国を歩こう』 2,970円 ※ビジターは+1,500円の 参加費が必要	
		19:00-20:30	5階 集会室B		
★3 クラス から 1 クラス のみ 予約 可能★	【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	8/2・23 (水)	10名	『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	8/2・23 (水)		5階 集会室B	『Interchange5/E (2A)』 2,860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)	8/4・25 (金)		※上級8/25は 集会室A	『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
 8月21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