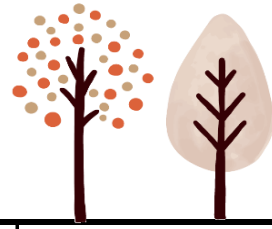


☆スタディプログラム☆ 2023年11月



★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 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	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	9 ☆ビジターOK☆ 米粉100%で作る ふわふわレシピ 18:30~20:30	10 マイケル先生と 楽しい英会話 【上級】 19:00~20:00	11	12
13 楽しい中国語 会話入門 19:00~20:30	14	15 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	16  シフォンケーキ	18	19	
20 休館日 	21 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	22 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	23	24 マイケル先生と 楽しい英会話 【上級】 19:00~20:00	25	26
27 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	29	30 ☆ビジターOK☆ ハッピー ハンドメイド 18:30~20:00  冬のガラスドーム			

★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（日）午前10時より受付開始。
- ・『ビジター（非会員）』は、10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、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。

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
米粉100%で作る ふわふわレシピ 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。 しっとりふわふわのシフォンケーキをつくります。 ※1人1テーブルで調理。 作ったケーキはお持ち帰りいただきます。	11/9 (木) 18:30 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
	シフォンケーキ				
ハッピーハンドメイド 講師：池野 侑子 (アトリエエナ作家)	気軽に楽しめてハッピーになれるハンドメイド。 ドライフラワー等で飾り付けし、ミニツリーの入った冬のガラスドームを作ります。(高さ12cmほど)	11/30 (木) 18:30 20:00	8名 九段生涯学習館 4階 第1集会室	1,500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 ★持ち帰り用の 袋など
	冬のガラスドーム				

◇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。	11/7・21・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
	【11月】後屈で呼吸を深めよう 後屈は呼吸を深めるのに最適なポーズです。 腰痛の方にも安全な練習方法をご紹介します。			
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つかない。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。	11/8・22 (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
	【11月】肘関節 運動の際関節を痛めないための肘の使い方をご紹介します。			



◇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
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。	11/13・27 (月) 19:00-20:30	8名 5階 集会室B	『中国を歩こう』 2,970円
★3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	11/1・15 (水) 16:00-17:00	10名 5階 集会室B	『English File:4th Edition Elementary』 3,300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	11/1・15 (水) 19:00-20:00		『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)	11/10・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
 11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