

☆スタディプログラム☆2024年1月～3月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
会員限定プログラム 楽しい中国語会話入門 (講師：鈴木泰子・馮烈) 1/22・29 2/5・26 3/11・25 19:00～20:30 会場：5階集会室B		会員限定プログラム カラダのトリセツ (講師：古川貴子) 1/10・31 2/14・28 3/13・27 16:00～17:00 会場：5階多目的室ほか ※開始30分前より 受付にて参加券配布	☆ビジターOK ハッピーハンドメイド 講師：Kana(刺繍作家) 1/18 ワンポイント刺繍の オーガンジー巾着 18:30～20:30 会場：九段生涯学習館 4階第一集会室	会員限定プログラム マイケル先生と 楽しい英会話 (講師：マイケル・グリーン) 【上級】 ※1/25(木)・1/5 2/2・16 3/8・29 19:00～20:00 会場：5階集会室B		☆ビジターOK おうちでフレンチ 講師：坂寄直美 (料理研究家) 3/17 ・鶏肉と玉ねぎの軽い 煮込み タイムの香り ・キャロットラペ 10:30～12:30 会場：7階料理教室
	会員限定プログラム カラダリセット (講師：古川貴子) 1/9・23・30 2/13・20・27 3/12・19・26 19:40～20:40 会場：7階多目的ルーム ほか ※開始30分前より 受付にて参加券配布	会員限定プログラム マイケル先生と 楽しい英会話 (講師：マイケル・グリーン) 【初級】 1/10・31 2/14・28 3/6・27 16:00～17:00 会場：5階 集会室B	☆ビジターOK かんたん本格 スイーツクッキング 講師：大北理子 (菓子研究家) 2/8 フォンダンショコラ 18:30～20:30 会場：7階料理教室	【※英会話・日程変更のご案内※】 マイケル先生と楽しい英会話【中級・上級】は 以下の日程に1回分振替がございます。 【中級】1月11日(木) ※5階 集会室A 【上級】1月25日(木) 5階 集会室B 通常レッスン日と曜日が異なりますご注意ください。 また、教室等も変更になる場合がございます。当日窓口 にてご確認ください。		
	会員限定プログラム カラダリセット (講師：古川貴子) 1/9・23・30 2/13・20・27 3/12・19・26 19:40～20:40 会場：7階多目的ルーム ほか ※開始30分前より 受付にて参加券配布	☆ビジターOK 米粉100%でつくる ふわふわレシピ 講師：調雅子 (米粉の教室PENTAS) 2/22 ひじきのソフトパン 18:30～20:30 会場：7階料理教室	☆ビジターOK Let's study「籐細工」 講師：ton-toko-ton-ton カワムカイトモコ (籐作家) 3/7 パン皿 18:30～20:30 会場：7階 第2集会室			
	会員限定プログラム カラダリセット (講師：古川貴子) 1/9・23・30 2/13・20・27 3/12・19・26 19:40～20:40 会場：7階多目的ルーム ほか ※開始30分前より 受付にて参加券配布	【中級】 ※1/11(木)・1/31 2/14・28 3/6・27 19:00～20:00 会場：5階 集会室B ※1/11(木)のみ 5階 集会室A				

ビジターOK! プログラム

Line UP!

※写真はイメージです。

1月18日(木)  ハッピーハンドメイド ワンポイント刺繍の オーガンジー巾着	2月8日(木)  おうちで簡単本格スイーツ フォンダンショコラ	2月22日(木)  米粉100%でつくる ふわふわレシピ ひじきのソフトパン	3月7日(木)  Let's study「籐細工」 パン皿	3月17日(日)  おうちでフレンチ ・鶏肉と玉ねぎの軽い煮込み タイムの香り ・キャロットラペ
---	--	---	--	---

★スタディプログラム 予約受講方法★

- 『すぼすた会員』は、12/1(金)10時より受付開始。3月分まで全て予約できます。
- 『ビジター』は、プログラム開催日の前月10日10時より受付開始。ビジター代1,500円+材料費でご受講できます。
- 2日前の17時まで、電話または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。
- 英会話、中国語のテキストは、12/1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。
- ※九段生涯学習館で開催のプログラムは、直接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。

■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@shoppro.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〔予約電話：03-3234-2841〕 / スポーツセンター窓口

◇ビジターOKプログラム 【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	会場・定員	材料費	持ち物
ハッピーハンドメイド 講師：Kana(刺繍作家)	気軽に楽しくてハッピーになれるハンドメイド。 初心者も歓迎。透け感の可愛いオーガンジー生地にワンポイント刺繍をして約14×17cmの巾着を作ります。 ※生地・リボンの色は当日お選びいただけます。	1/18 (木) 18:30 20:30	九段生涯 学習館 4階 第1集会室 8名	3,200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 ★眼鏡(必要な方) ★持ち帰り用の 袋など
かんたん本格スイーツ クッキング 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。焼きたてはチョコレートが溶け出し、冷めてもしっとり生チョコレートガナッシュを感じる濃厚なフォンダンショコラを作ります。 (※直径5cm程度、5個) ※1人1テーブルで調理。作ったお菓子は持ち帰りいただけます。	2/8 (木) 18:30 20:30	7階 料理教室 8名	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 ・エプロン ・タオル ・三角巾 ★持ち帰り用の 袋など
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。 朝食にもぴったりのひじきのソフトパンを作ります。 ※1人1テーブルで調理。作ったパンは持ち帰りいただけます。	2/22 (木) 18:30 20:30	7階 料理教室 8名	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
Let's study「籐細工」 講師：ton-toko-tonton カワムカイトモコ (籐作家)	スポーツセンターで開催する文化体験プログラム 「Let's study 籐細工」 籐の基本的な編み方を学び、食卓を華やかに彩るパン皿を作ります。	3/7 (木) 18:30 20:30	7階 第2集会室 8名	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 ・汚れてもよい服 ・タオル ★持ち帰り用の 袋など
おうちでフレンチ 講師：坂寄直美 (料理研究家)	お家でも一時間で一工夫で簡単にできる本格フレンチレシピをご紹介します。 おうち時間を彩る旬の玉ねぎを使ったハーブ料理を作ります。 ※材料は変更の可能性があります。 1人1テーブルで調理。作った料理は持ち帰りいただけます。	3/17 (日) 10:30 12:30	7階 料理教室 8名	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 ・エプロン ・タオル ・三角巾 ★持ち帰り用の袋 ★タッパー

☆コンディション&語学☆ 【会員限定プログラム】

プログラム	開催日	時間	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。					
	胃腸の動きを整えよう	寒い時期お腹の調子を整えて 免疫力を高めましょう	1/9・23・30	18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
	冷え性改善	のびやかに身体を動かして、 芯から温め代謝をあげていきましょう	2/13・20・27			
	ゆがみリセット	体の歪みを解消して すっきりリフレッシュしましょう	3/12・19・26			
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、ストレッチしてい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。					
	カラダの土台づくり お腹	背骨の土台である骨盤を安定させるために お腹の力をつけましょう。	1/10・31	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
	カラダの土台づくり 内もも	骨盤や内臓を支える内ももの筋肉に 力をつけましょう。	2/14・28			
	カラダの土台づくり お尻	お尻の筋肉を鍛えて、膝を伸ばし 真っ直ぐに立つ力をつけましょう。	3/13・27			



◇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、日常英会話を学びます。
通年プログラムのため、いつ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。

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	時間	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。	1/22・29 2/5・26 3/11・25	19:00 20:30 (月)	8名 5階 集会室B	『中国を歩こう』 2,970円	・筆記用具 ・テキスト		
★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	1/10・31 2/14・28 3/6・27	16:00 17:00 (水)	10名	『English File:4th Edition Elementary』 3,300円	・筆記用具 ・テキスト	
		【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	※1/11(木)・1/31 2/14・28 3/6・27	19:00 20:00 (水)				5階 集会室B ※振替日 ※1/11(木)のみ 5階 集会室A
		【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)	1/5・※1/25(木) 2/2・16 3/8・29	19:00 20:00 (金)				

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する場合がございます。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。
※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
1/1～1/3・1/15・2/19・3/18
(※スポーツセンターのみ1/16～19)

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