

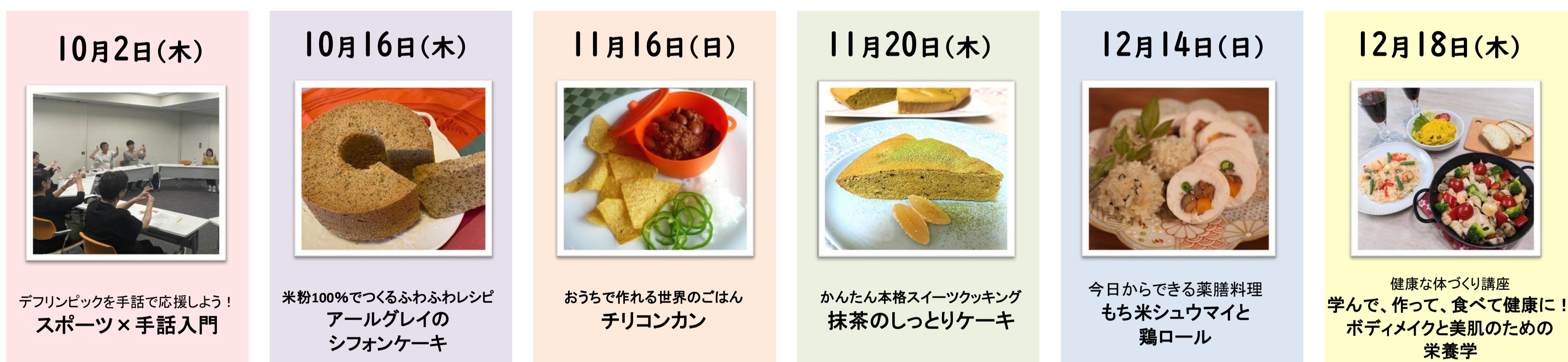
☆スタディプログラム☆2025年10月～12月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	日曜日
会員限定プログラム		会員限定プログラム	☆ビジターOK	会員限定プログラム	☆ビジターOK
楽しい中国語会話入門 講師：鈴木泰子・馮烈 10/6・27 11/10※ 12/1・8・22※ 19:00～20:30 会場：5階 集会室B	※「楽しい中国語会話入門」 11月・12月の開催数が通常と異なります。 ご注意ください。 11/10 鈴木先生 12/1 馮先生 12/8 鈴木先生 12/22 馮先生	カラダのトリセツ 講師：古川貴子 10/8・15・22※ 11/5・12・ 12/10・24 16:00-17:00 会場：5階 多目的室ほか	デフリンピックを手話で応援しよう！ スポーツ×手話入門 講師：千代田一麦会 10/2 19:00～20:30 会場：8階 第2多目的ルーム	マイケル先生と楽しい英会話 【上級】 講師：マイケル・グリーン 10/10・17・31※ 11/14・28・ 12/5※ 19:00～20:00 会場：5階 集会室B	おうちで作れる世界のごはん「チリコンカン」 講師：坂寄直美(料理研究家) 11/16 10:30～12:30 会場：7階料理教室
※「カラダのトリセツ」 7月分振替のため10月は3回開催となります。	※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	☆ビジターOK 米粉100%で作る「ふわふわレシピ」 「アールグレイのシフォンケーキ」 講師：調雅子(米粉の教室PENTAS) 10/16 18:30～20:30 会場：7階 料理教室	※「マイケル先生と楽しい英会話 上級」 10月・12月の開催数が通常と異なります。 ご注意ください。	☆ビジターOK 今日からできる薬膳料理「もち米シユウマイと鶏ロール」 講師：小田真希子・福井茜(日本橋薬膳ごはんの会国際薬膳師) 12/14 10:30～12:30 会場：7階料理教室
※「カラダリセット」 7月分振替のため12月は4回開催となります。	※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 カラダリセット 講師：古川貴子 10/7・14・21 11/4・11・18 12/2・9・16・23※ 19:40-20:40 会場：7階 多目的ルームほか	マイケル先生と楽しい英会話【初級】 講師：マイケル・グリーン 10/8・22 11/12・26 12/3・17 16:00～17:00 会場：5階 集会室Bほか	☆ビジターOK かんたん本格スイーツクッキング「抹茶のしっとりケーキ」 講師：大北理子(菓子研究RicoLabo主宰) 11/20 18:30～20:30 会場：7階 料理教室	※「健康な体づくり講座」 12/14(日)17:00 申込み切 「マイケル先生と楽しい英会話」は 「マイケル先生と楽しい英会話」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
		【中級】 10/8・22 11/12・26 12/3・17 19:00～20:00 会場：5階 集会室Bほか	☆ビジターOK 健康な体づくり講座 「学んで、作って、食べて健康に！ボディメイクと美肌のための栄養学」 講師：風間 幸代(管理栄養士) 12/18 18:30～20:30 会場：7階 料理教室		

ビギナーOK！プログラム

Line UP!

※すべての写真はイメージです。変更となる場合もございます。



★スタディプログラム 予約受講方法★

- 『すぼすた会員』は、9/1（月）10時より受付開始。12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時までに電話または窓口にてご予約ください。※12/18(木)健康な体づくり講座のみ締切が異なります
※料理教室へお申込みの方で、食物アレルギーをお持ちの方は合わせて食材名をお知らせください。
 - 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。
 - 一部のプログラムは空きがあれば、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、9/1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、会場へお越しください。
※九段生涯学習館で開催のプログラムは、直接会場へお越しください。
- プログラム開始15分前より、開場・受付いたします。

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

■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、
お手数ですがお電話にて九段生涯学習館へお問合せください。



◇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(※中学生以下を除く)】

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
★Newプログラム★ デフリンピックを手話で応援しよう！スポーツ×手話入門 講師：千代田一麦会	東京デフリンピック開幕せまる。初めて学ぶ方も、ブランクのある方も！スポーツに関する手話を学び、ろう者スポーツに親しもう	10/2 (木) 19:00 → 20:30	8階 第2多目的 ルーム	なし ※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
			10名		
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。香り高いアールグレイをまとった、やわらかく軽やかなシフォンケーキを作ります。 ※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	10/16 (木) 18:30 → 20:30	7階 料理教室	900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
			8名		
おうちで作れる世界のごはん 講師：坂寄直美(料理研究家)	おうちでも一手間と一工夫でできる世界の料理レシピをご紹介。タコスやタコライスにしておいしい「チリコンカン」とサルサソースを作ります。 ※1人1テーブルで調理。作った料理はお持ち帰りいただきます	11/16 (日) 10:30 → 12:30	7階 料理教室	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 ・エプロン ・タオル ・三角巾 ★持ち帰り用の容器
			8名		
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RicoLabo主宰)	日常生活にちょっとした幸せを。甘納豆が入った抹茶の風味豊かなしっとりケーキを作ります。(底直径18cm型使用) ※1人1テーブルで調理。作った菓子はお持ち帰りいただきます	11/20 (木) 18:30 → 20:30	7階 料理教室	1,800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 ★持ち帰り用の容器
			8名		
★Newプログラム★ 今日からできる葉膳料理 講師：小田真希子、福井莉子(日本橋葉膳ごはんの会国際葉膳師)	初めての方も自宅で挑戦できる葉膳の取り入れ方と効能をご紹介。より健康な体へ導く食材の神秘を学びましょう。話題の蒸し器を大活用！もち米シュウマイと鶏ロールを作ります。 ※1人1テーブルで調理。作った料理はお持ち帰りいただきます	12/14 (日) 10:30 → 12:30	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 ★持ち帰り用のタッパー(Mサイズ程度)
			8名		
健康な体づくり講座 講師：風間幸代(管理栄養士)	カラダづくりに大切なタンパク質。その働きや効果的な取り入れ方について学び、クリスマスの時期にもぴったりな簡単レシピのアヒージョ・カボチャサラダ・人参のマスタード和えを作ります。 ※写真はイメージです。写真内すべての料理が提供されるわけではありません また、料理が変更となる場合もございます ※4人1テーブルで、和える程度の簡単な調理をし、その場で試食となります	12/18 (木) 18:30 → 20:30	7階 料理教室	700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
			24名		
12/14(日)17:00申込〆切		学んで、作って、食べて健康に！ボディメイクと美肌のための栄養学			

☆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。	19:40 → 20:40 (火)	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
	呼吸を深めよう 秋は乾燥の季節。呼吸を深め心と身体に潤いを届けよう。				
	骨格を整える 骨格を支えるしなやかな筋力を育てよう。				
	代謝を上げて デトックス 身体の循環を意識して内なる調和を見つけよう。				
カラダのトリセツ 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つかない、ストレッチしているけど柔らかくならない。運動を始めるとき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。	16:00 → 17:00 (水)	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
	手首、指の関節 先端が中枢に与える影響を学び、指や手首のケアをしよう。				
	肘関節 肘の過伸展をなくし腱鞘炎や肩こりを改善しよう。				
	肩関節 肩関節の仕組みを学び適切なケアをしよう。				

※「カラダリセット」は7月分振替のため12月は4回開催となります
※「カラダのトリセツ」は7月分振替のため10月は3回開催となります

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。	10/6・27	19:00	10名	『中国語会話・口語速成入門編(下)』 1,760円	・筆記用具 ・テキスト	
		11/10※	20:30				
		12/1・8・22※	(月)	5階 集会室B			
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) ★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	10/8・22	16:00	12名 5階 集会室B ほか	『Get Ahead 2』 2,519円 ※テキストが新しくなりました！	・筆記用具 ・テキスト	
		11/12・26	17:00				
		12/3・17	(水)				
	【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	10/8・22	19:00	10名 5階 集会室B ほか	『Voices 3 American English』 3,400円		
		11/12・26	20:00				
		12/3・17	(水)				
	【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)	10/10・17・31※	19:00	5階 集会室B ほか	『Time to Talk upper intermediate(Brown-A)』 2,200円		
		11/14・28・	20:00				
		12/5※	(金)				

※楽しい中国語会話入門は11月・12月の開催数が通常と異なります。各回担当講師は表面でご確認ください
※マイケル先生と楽しい英会話【上級】は10月・12月の開催数が通常と異なります

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

10/20・11/17・12/15、(年末休館)29~31

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