


☆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 講師：マイケル・グリーン 【上級】 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	☆ビジターOK 米粉100%で作る ふわふわレシビ 「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 「もち米シュウマイと 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
	会員限定プログラム	会員限定プログラム	☆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 申込〆切	
※「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。	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 ※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 講師：マイケル・グリーン 【初級】 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 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		
		【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！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。

10月2日(木)




デフリンピックを手話で応援しよう！
スポーツ×手話入門

10月16日(木)




米粉100%でつくるふわふわレシビ
アールグレイの
シフォンケーキ

11月16日(日)




おうちで作れる世界のごはん
チリコンカン

11月20日(木)




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

12月14日(日)



今日からできる薬膳料理
もち米シュウマイと
鶏ロール

12月18日(木)



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

★スタディプログラム 予約受講方法★

- 『すばすた会員』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「すばすたメール登録」
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します。 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
	アールグレイのシフォンケーキ		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します。 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
	チリコンカン		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
	抹茶のしっとりケーキ		8名		
★Newプログラム★ 今日からできる薬膳料理 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)	初めての方も自宅で挑戦できる薬膳の取り入れ方と効果をご紹介します。 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)
	もち米シュウマイと鶏ロール		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の簡単レシピの 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
	12/14(日)17:00申込〆切		24名		

☆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。			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。	10/7・14・21				
	骨格を整える	骨格を支えるしなやかな筋力を育てよう。	11/4・11・18				
	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。	12/2・9・16・23※				
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。	10/8・15・22※				
	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。	11/5・12・				
	肩関節	肩関節の仕組みを学び 適切なケアをしよう。	12/10・24				

※「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

		◇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】				語学プログラムは見学可能！ 開始15分間の見学ができます。 九段生涯学習館まで お気軽にお問合せください。	
		初めて参加される回は、テキストの貸出しか、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		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。 日本人が苦悩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 5階 集会室B	『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)			
★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	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	『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**

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