

☆スタディプログラム☆2026年1月～3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 | ☆ビジターOK | 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 1/5※ ←中止 2/2・9 3/2・9・23・30※ 19:00～20:30 会場：5階 集会室B | Let's study 坐禅 講師：松本自證 （坐禅会指導） 1/20 18:30～20:30 会場：九段生涯学習館 3階 和室(大) | カラダのトリセツ 講師：古川貴子 1/7・14 2/18・25 3/18・25 16:00～17:00 会場：5階 多目的室ほか | 米粉100%で作るふわふわレシピ 「ヨモギ小豆のソフトパン」 講師:調雅子 (米粉の教室PENTAS) 1/29 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 講師：マイケル・グリーン 【上級】 1/16・30 2/13・27 3/6・27 19:00～20:00 会場：5階 集会室B | ハッピーハンドメイド 「再生素材の カラフルモロッコかご」 講師：kilig+ (モロッコかご講師) 2/8 14:00～16:00 会場：九段生涯学習館 4階 第1集会室 |
| ※「楽しい中国語 会話入門」 1月・3月の開催数が 通常と異なります。ご 注意ください。 ・1/5 鈴木先生(中止) ・2/2 鈴木先生 ・2/9 馮先生 ・3/2 鈴木先生 ・3/9 馮先生 ・3/23 鈴木先生 【1/5分振替日】 ※3/30 鈴木先生 | 会員限定プログラム カラダリセット 講師：古川貴子 1/6・13・27 2/10・17・24 3/3・17・24 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 | ※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】 1/14・28 2/25※ 3/11・18・25※ 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 「ハードクッキーアソート」 講師：大北理子 (菓子研究RicoLabo主宰) 2/19 18:30～20:30 会場：7階 料理教室 | | ☆ビジターOK 健康な体づくり講座 「ローズマリーの軟膏づくり -心身を整えるハーブの話-」 講師：朝日牧子 (フィトセラピー教室Aranjia 植物療法士・健康管理士) 3/8 14:00～16:00 会場：7階料理教室 |
| | | 【中級】 1/14・28 2/25※ 3/11・18・25※ 19:00～20:00 会場：5階 集会室Bほか | ※「マイケル先生と楽しい 英会話」初級・中級は 2月・3月の開催数が通常と 異なります。 ご注意ください。 【会場変更予定】 ・1/14 7階 第1集会室 ・2/25 5階 集会室A | | |

「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

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。

1月20日(火)



Let's study 坐禅

1月29日(木)



米粉100%でつくるふわふわレシピ
ヨモギ小豆のソフトパン

2月8日(日)



ハッピーハンドメイド
再生素材の
カラフルモロッコかご

2月19日(木)



かんたん本格スイーツクッキング
ハードクッキーアソート

3月8日(日)



健康な体づくり講座
ローズマリーの軟膏づくり
-心身を整えるハーブの話-

★スタディプログラム 予約受講方法★

- ・『すばすた会員』は、12/1（月）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時までに電話または窓口にてご予約ください。
※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、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 |
|--|---|--|--------------------------------|--|---|
| Let's study 「坐禅」 講師：松本自證 (坐禅会指導) | 文化体験プログラム「Let's study 坐禅」。 頭の中のコチャゴチャが静まっていく坐禅時間。般若心経にも触れながら、 禅の歴史、禅とは何か、坐禅の仕方、日常への取り入れ方を学びます。 坐禅は椅子でも体験いただけます | 1/20 (火) 18:30 20:30 | 九段生涯学習館 3階 和室(大) 15名 | 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 ★ひざ掛け(必要な方) |
| 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。 むくみ予防に効果的な和テイストのパンを作ります。 ※1人1テーブルで調理。作ったパンはお持ち帰りいただきます | 1/29 (木) 18:30 20:30 | 7階 料理教室 8名 | 850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 |
| | ヨモギ小豆のソフトパン | | | | |
| ハッピーハンドメイド 講師：kilig+ (モロッコかご講師) | 気軽に楽しめてハッピーになれるハンドメイド。 編み図がなく、目数も数えないで作ることができる！色とりどりの糸を編んで、 目にも楽しい手乗りサイズのかわいい小物入れを作ります。 ※基本サイズ直径8cm×高さ8cm程度で、当日糸の色を3種類お選びいただきます。 蓋づくり・ペットボトルが入るサイズへの変更等も選べます。 ※編むスピードは個人差があるため、時間内に仕上がらない場合は 持ち帰って仕上げていただきます。 | 2/8 (日) 14:00 16:00 | 九段生涯学習館 4階 第1集会室 10名 | 2,000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 ★4号かぎ針(使い慣れたものがある方) ★眼鏡(必要な方) |
| | 再生素材のカラフルモロッコかご | | | | |
| 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。 噛み締めて味わうカリカリクッキー、3種の形とフレーバーで楽しみましょう。 ほうじ茶、レモン、ココア味。お好みでスパイスもプラスできます。 焼き上がりは48枚程度 ※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 | 2/19 (木) 18:30 20:30 | 7階 料理教室 8名 | 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 (12cm×17cm×高さ 5cm程度/円形でも可/密 封できる缶が望ましい) |
| | ハードクッキーアソート | | | | |
| 健康な体づくり講座 講師：朝日牧子 (フィットセラピー教室Aranjia 植物療法士・健康管理士) | 日々のスキンケアに使えるローズマリー軟膏を手作りしながら、花粉症をはじめとした 気候の変わり目に起こる不調やストレスに向き合う植物の活用法を学びます。 季節のハーブティーを頂きつつ、ゆったりした時間を過ごしましょう。 ※キク科・イネ科のハーブを使用する可能性がございます。 アレルギーのある方はご注意ください | 3/8 (日) 14:00 16:00 | 7階 料理教室 8名 | 850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 ★持ち帰り用袋 (完成品は手のひら サイズの瓶) ★手首が出せる服装 (火の近くで混ぜる作 業があるため) |
| | ローズマリーの軟膏づくり-心身を整えるハーブの話- | | | | |

☆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。 | | | | | | |
| | 血行促進して 消化力アップ | 血行を良くして、疲れた内臓を労り お正月太りを解消しましょう。 | 1/6・13・27 | 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 |
| | 呼吸を深め寒さに 負けない体づくり | ゆったりとした呼吸で自律神経を整え 免疫力を上げていきましょう。 | 2/10・17・24 | | | | |
| | 春のデトックス | 春は新陳代謝が活発になります。 冬に溜めた老廃物を出してきましょう。 | 3/3・17・24 | | | | |
| 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しょう。 | | | | | | |
| | 首のケア | 首の疲れと滞りをすっきり 流していきましょう。 | 1/7・14 | 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 |
| | 筋肉のつながりを 意識する：腸腰筋 | 上体と下肢をつなぐ大事な筋肉、 腸腰筋の力を回復させましょう。 | 2/18・25 | | | | |
| | 筋肉のつながりを 意識する：全身 | 関節の一つ一つのケアは 全身につながることを学びましょう。 | 3/18・25 | | | | |

|  | | <div>◇語学プログラム◇ 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。</div> | | | | <div>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。</div> | |
|---|--|---|--------------|----------------------------|-------|--|----------------|
| 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。 | 1/5※中止 | 19:00 20:30 (月) | 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 |
| | | | 2/2・9 | 5階 集会室B | | | |
| | | | 3/2・9・23・30※ | | | | |
| ★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 | 1/14・28 | 16:00 17:00 (水) | 12名 | 『Get Ahead 2』 2,519円 | ・筆記用具 ・テキスト |
| | | | 2/25※ | 5階 集会室B ほか | | | |
| | | | 3/11・18・25※ | | | | |
| | | 【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 | 1/14・28 | 19:00 20:00 (水) | 10名 | 『Voices 3 American English 』 3,400円 | |
| | | | 2/25※ | 5階 集会室B ほか | | | |
| | | | 3/11・18・25※ | | | | |
| | | 【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) | 1/16・30 | 19:00 20:00 (金) | | 『Time to Talk upper intermediate(Brown-A)』 2,200円 | |
| | | | 2/13・27 | | | | |
| | | | 3/6・27 | | | | |

※楽しい中国語会話入門は3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

また、1/5休講分の振替は3/30となりました。

※マイケル先生と楽しい英会話【初級・中級】は2月・3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**
(年末休館) 12/29～31 (年始休館) 1/1～3
1/19・2/16・3/16
※1/20～23はスポーツセンターのみ休館

千代田区立スポーツセンター
千代田区九段生涯学習館