

スタディプログラム 2026年4月～6月

ご予約後のキャンセル・欠席は必ずご連絡ください

月	火	水	木	金	土
<p>会員限定プログラム</p> <p>楽しい中国語会話入門 19:00～20:30</p> <p>(a) (b) 4/6・27 5/11・25 6/8・22</p> <p>講師：鈴木泰子(a)・馮烈(b) 会場：5階 集会室B ほか</p>	<p>会員限定プログラム</p> <p>カラダリセット 19:40～20:40</p> <p>4/7・14・21 5/12・19・26 6/2・9・16</p> <p>講師：古川貴子 会場：7階 多目的ルーム ほか</p> <p>※開始30分前より受付にて参加券配布</p>	<p>会員限定プログラム</p> <p>カラダのトリセツ 16:00-17:00</p> <p>4/8・22 5/20・27 6/3・17</p> <p>講師：古川貴子 会場：5階 多目的室ほか</p> <p>※開始30分前より受付にて参加券配布</p>	<p>★ビジターOK★</p> <p>Let's study つまみ細工 18:30～20:30</p> <p>4/16</p> <p>藤井彩野 (つまみかんざし彩野 代表) 会場：7階 第2集会室</p> 	<p>会員限定プログラム</p> <p>マイケル先生と楽しい英会話</p> <p>【上級】19:00～20:00</p> <p>4/10・24 5/8・22 6/5・19</p> <p>講師：マイケル・グリーン 会場：5階 集会室B ほか</p>	<p>★ビジターOK★</p> <p>Let's study 金継ぎ</p> <p>6/20</p> <p>①10:00～12:00 ②14:00～16:00</p> <p>講師：金継ぎ暮らし 会場：九段生涯学習館 4階 実習室</p> <p>6/17 17:00 受付可</p>
		<p>会員限定プログラム</p> <p>マイケル先生と楽しい英会話</p> <p>【初級】16:00～17:00 【中級】19:00～20:00</p> <p>4/8・22 5/13・27 6/10・24</p> <p>講師：マイケル・グリーン 会場：5階 集会室B ほか</p>	<p>★ビジターOK★</p> <p>米粉100%で作るふわふわレシピ アスパラベーコンのソフトパン</p> <p>4/23 18:30～20:30</p> <p>講師：調雅子 (米粉の教室PENTAS) 会場：7階 料理教室</p> 	<p>★ビジターOK★</p> <p>Let's study 金継ぎ</p> <p>6/19</p> <p>①14:00～16:00 ②18:00～20:00</p> <p>講師：金継ぎ暮らし 会場：九段生涯学習館 4階 実習室</p> 	<p>「マイケル先生と楽しい英会話」は3クラス中、1クラスのみ受講可能です</p> <p>各クラスの難易度、詳細は別表をご参照ください</p>

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、お電話にて九段生涯学習館へお問合せください。



予約について

- ・すばすた会員は、3/1 (日) 10時より受付開始。6月分まで全て予約いただけます
- ・ビジター(非会員)は、各プログラム開催日の前月10日10時よりお申込み開始となります。
- ・各プログラムの**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。※一部締切日が異なるプログラムがございます。詳細をご確認ください
- ・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
- ・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
- ・「カラダリセット」「カラダのトリセツ」のみ当日受付となります。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(お電話等による事前予約不可)

プログラム当日

- ・1階受付にてお支払いを全て済ませ、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
- ・開始15分前より、開場・受付いたします

ご予約・お問い合わせ ▶▶▶ 九段生涯学習館 電話：03 - 3234 - 2841 または スポーツセンター窓口



スタディプログラム 2026年4月～6月 詳細

ご予約後のキャンセル・欠席は必ずご連絡ください

【会員限定】コンディショニングプログラム		※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	
講師：古川貴子（ヨーガ講師）	持ち物：水分補給用飲料水	動きやすい服装	
カラダリセット	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		
火曜 19:40～20:40	4/7・14・21	足の疲れをとろう	1日の終わりに足をケアして疲れをリセットする習慣を身につけましょう
会場：7階 第1多目的ルームほか	5/12・19・26	肩こり	筋肉を優しく動かしてカチカチ肩こりを解消しましょう
定員 18名	6/2・9・16	眼精疲労	身体を動かし血流を良くすることで目の疲れを解消しましょう
カラダのトリセツ	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。		
水曜 16:00-17:00	4/8・22	姿勢改善「立つ」	まっすぐに立つための力をつけましょう
会場：5階 多目的室ほか	5/20・27	姿勢改善「座る」	まっすぐに座り心の落ち着きを手に入れましょう
定員 15名	6/3・17	姿勢改善「仰向け」	まっすぐに仰向けになり体が安まる感覚を磨きましょう

【会員限定】語学プログラム		開始15分間の見学ができます。お気軽にお問い合わせください	
<p>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。初めて参加される際はテキスト貸出しか、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</p> <p>会場：5階 集会室Bほか 持ち物：テキスト、筆記用具</p>			
楽しい中国語会話入門	(a) (b)	講師：鈴木泰子(a)・馮烈(b)（中国語講師）	
月曜 19:00～20:30	4/6・27 5/11・25 6/8・22	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。	【テキスト】『中国語会話・口語速成 入門編(下)』1,760円
定員 10名			
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）	
※1クラスのみ受講可能。難易度の目安をご確認ください			
初級	水曜 16:00～17:00	4/8・22 5/13・27 6/10・24	難易度 ★☆☆ 挨拶ができる・家族の紹介ができる 好きなものが言える 【テキスト】『Get Ahead 2』 2,519円
定員 12名			
中級	水曜 19:00～20:00	4/8・22 5/13・27 6/10・24	難易度 ★★☆☆ わからないことを英語で聞ける 答えを英語でわかる 【テキスト】『Voices 3 American English』 3,400円
定員 10名			
上級	金曜 19:00～20:00	4/10・24 5/8・22 6/5・19	難易度 ★★★ 英文法を一通り理解している (目安TOEIC800以上) 【テキスト】『Time to Talk upper intermediate(Brown-A)』 2,200円
定員 10名			

ビジターOK!プログラム どなたでもご参加いただけるプログラム(中学生以下を除く)		
Let's study つまみ細工	スポーツセンターで開催する文化体験シリーズ。伝統工芸品であるつまみ細工の基本的な技法を学び、春色のバラをモチーフにヘアクリップを作ります	定員：8名 会場：7階 第2集会室 材料費：2,500円 (ビジターは+1,500円の参加費) 持ち物：筆記用具、水分補給用飲料水、眼鏡(必要な方)
4/16 (木) 18:30～20:30	講師：藤井彩野(つまみかんざし彩野 代表)	
米粉100%で作るふわふわレシビアスバラベーコンのソフトパン	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ビアをご紹介します。春の香りをギュッと閉じ込めたアスバラと、香ばしいベーコンの相性抜群の米粉パンを作ります ※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	定員：8名 会場：7階 料理教室 材料費：950円 (ビジターは+1,500円の参加費) 持ち物：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
4/23 (木) 18:30～20:30	講師：調 雅子(米粉の教室PENTAS)	
ハッピーハンドメイド初夏を彩る多肉植物の寄せ植え	気軽に楽しめてハッピーになれるハンドメイド。夏の暑さに強く初心者にも育てやすい「ハオルチア」や「リプサリス」など3種の植物を寄せ植えします ※直径10cm×高さ10cm程度の鉢に植えます ※申込み切は5/17(日)17時となります	定員：8名 会場：九段生涯学習館 4階 実習室 材料費：2,000円 (ビジターは+1,500円の参加費) 持ち物：筆記用具、水分補給用飲料水、眼鏡(必要な方)
5/20 (水) 18:30～20:00	講師：アトリエ虹色空間 (日本多肉クラフト協会認定講師)	
かんたん本格スイーツクッキング 2種のスコーン	日常生活にちょっとした幸せを。アフタヌーンティーには欠かすことの出来ないスコーン、焼き立ては格別です。手作り出来るとお家でティールーム気分。ぜひ挑戦してみてください 【焼き上がり目安】プレーン(直径5～6cm 円形4個程度)、レーズン(4x7cm扇形4個程度) ※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	定員：8名 会場：7階 料理教室 材料費：1,800円 (ビジターは+1,500円の参加費) 持ち物：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
5/21 (木) 18:30～20:30	講師：大北理子 (菓子研究RicoLabo主宰)	
Let's study 金継ぎ	文化体験シリーズ。漆は使用しない、簡易金継ぎ体験! 使用する材料はすべて、食品衛生法ポジティブリスト制度適合です。 ※全日程、申込み切は6/17(水)17時となります ※全4回のうち、お一人様1回のみ参加可能です ※器を複数ご持参いただいても構いませんが、全て完成しない場合があります 【破損目安】欠けた器2～3個、割れた器1～2個	定員：各回10名 会場：九段生涯学習館 4階 実習室 材料費：4,400円 (ビジターは+1,500円の参加費) 持ち物：筆記用具、水分補給用の飲料水、★割れ・欠けの器、★器が平らに持ち帰れる紙袋、★眼鏡(必要な方) ※4パーツ以上の割れは持ち帰りいただけません
6/19 (金) ①14:00～16:00 ②18:00～20:00 6/20 (土) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00	講師：金継ぎ暮らし	

- ・ 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
- ・ 第3月曜日は休館日です。第3月曜日が祝日の場合、翌火曜日が休館日となります
- ・ 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、中国語のテキストは、3/1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

スポーツセンター/九段生涯学習館 休館日 4/20・5/18・6/15