

# スタディプログラム 2026年7月～9月

ご予約後のキャンセル・欠席は必ずご連絡ください

**月**  
会員限定プログラム

楽しい中国語会話入門  
19:00～20:30

(a) (b)  
7/13・27  
8/3・31  
9/7・14

講師：鈴木泰子(a)・馮烈(b)  
会場：5階 集会室B ほか

**火**  
会員限定プログラム

カラダリセット  
19:40～20:40

7/7・14・28  
8/18・25  
9/1・15・29

講師：古川貴子  
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

**水**  
会員限定プログラム

カラダのトリセツ  
16:00-17:00

7/15・22  
8/19・26  
9/16・30

講師：古川貴子  
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

会員限定プログラム

マイケル先生と楽しい英会話  
【初級】16:00～17:00  
【中級】19:00～20:00

7/1・22  
8/5・26  
9/30

講師：マイケル・グリーン  
会場：5階 集会室B ほか

**木**

★ビジターOK★  
かんたん本格スイーツクッキング  
ピーチクランブルケーキ  
7/16 18:30～20:30  
講師：大北理子 (菓子研究RicoLabo主宰)  
会場：7階 料理教室

★ビジターOK★  
米粉100%で作るふわふわレシピ  
ブルーベリーとクリームチーズのソフトパン  
7/30 18:30～20:30  
講師：調雅子(米粉の教室PENTAS)  
会場：7階 料理教室

★ビジターOK★  
健康な体づくり講座  
眼の健康寿命を延ばす知識  
9/3 18:30～20:00  
講師：市川一夫  
(グランドセントラルタワーTokyo  
アイクリニック 主任執刀医)  
会場：8階 第3集会室

★ビジターOK★  
Happy Handメイド  
自分色の羊毛フェルトミニポーチ  
9/10 18:30～20:30  
徳増洋乃  
(フェルト作家/横浜美術大学非常勤講師)  
会場：九段生涯学習館 4階 実習室

**金**  
会員限定プログラム

マイケル先生と楽しい英会話

【上級】19:00～20:00

7/3・17  
8/7・28  
9/11・25


講師：マイケル・グリーン  
会場：5階 集会室B ほか

**土**

★ビジターOK★  
今日からできる薬膳料理  
残暑を乗り切る  
エスニック薬膳定食  
8/29  
11:30～13:30

講師：  
市川兼二郎、小田真希子  
福井茜、野村有美子  
(日本橋薬膳ごはんの会  
国際中医師/国際薬膳師)

会場：7階 料理教室



「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

各クラスの難易度、  
詳細は別表を  
ご参照ください

※全ての写真はイメージです 変更となる場合もございます

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@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、6/1(月)10時より受付開始。9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7月～9月 詳細

【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		
<b>カラダリセット</b>	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 <b>※8月の1回分は10月以降に振替予定となります</b>		
火曜 19:40～20:40	7/7・14・28 夏の冷え改善	冷房や冷たいものの摂りすぎで身体が冷えて体調不良になることも…。血流を改善させ、深い呼吸を取り戻し自律神経のバランスを整えていきましょう。	
会場：7階 第1多目的ルームほか	8/18・25※ 夏バテ予防	胃腸を整えて、疲れがとれない、食欲がわかない、だるいなど夏に起こりがちな不調を改善していきましょう。	
定員 18名	9/1・15・29 睡眠改善	全身をゆっくりと動かすことで、ぐっすり眠れる体力を回復させましょう。	
<b>カラダのトリセツ</b>	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	7/15・22 姿勢改善「骨盤」	骨盤周りの筋肉を整えることで、反り腰や猫背を解消していきましょう。	
会場：5階 多目的室ほか	8/19・26 姿勢改善「肋骨」	肋骨周りの筋肉を整えることで、深い呼吸をとりもどし良い姿勢が安定して保てるようにしましょう。	
定員 15名	9/16・30 姿勢改善「頭蓋骨」	頭の位置を意識することで、自律神経を整え集中する力と解放しリラックスする力を養いましょう。	

【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	
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 <b>会場：5階 集会室Bほか 持ち物：テキスト、筆記用具</b>			
<b>楽しい中国語会話入門</b>	(a) (b)	講師：鈴木泰子(a)・馮烈(b)（中国語講師）	
月曜 19:00～20:30	7/13・27 8/3・31 9/7・14	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。	
定員 10名		【テキスト】『中国語会話・口語速成 入門編(下)』1,760円	
<b>マイケル先生と楽しい英会話</b>		講師：マイケル・グリーン（英会話講師）	
<b>1クラスのみ受講可能。難易度の目安をご確認ください</b> ※初級・中級の9月の1回分は10月以降に振替予定となります			
<b>初級</b>	水曜 16:00～17:00	7/1・22 8/5・26 9/30 ※	難易度 ★☆☆ 挨拶ができる・家族の紹介ができる 『Get Ahead 2』 好きなものが言える 2,519円
<b>中級</b>	水曜 19:00～20:00	7/1・22 8/5・26 9/30 ※	難易度 ★★☆☆ わからないことを英語で聞ける 『Time to Talk intermediate(Silver S)』 答えを英語でわかる 2,200円
<b>上級</b>	金曜 19:00～20:00	7/3・17 8/7・28 9/11・25	難易度 ★★★ 英文法を一通り理解している (目安TOEIC800以上) 『Time to Talk upper intermediate(Brown-S)』 2,200円

## ご予約後のキャンセル・欠席は必ずご連絡ください

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)		
かんたん本格 スイーツクッキング <b>ピーチクランブル                      ケーキ</b>	日常生活にちょっとした幸せを。リッチなバターケーキに半切りピーチをたっぷり乗せ、クランブル状のクッキー生地を散らばせて焼き上げます。表面は香ばしく、内側はしっとりや冷やして美味しいケーキです。焼き上がり目安：直径15cm、高さ5cm程の円形×2個 <b>※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</b>	定員：8名 会場：7階 料理教室 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、エプロン、タオル、三角巾 <b>★持ち帰り用の袋</b>
7/16 (木) 18:30～20:30	講師：大北理子(菓子研究RicoLabo主宰)	
米粉100%で作る ふわふわレシピ <b>ブルーベリーと                      クリームチーズの                      ソフトパン</b>	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。ベリーの果実感と濃厚なのに重くないクリームチーズの組み合わせで、暑い日にも食べやすい夏のごほうび米粉パンです。 <b>※2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</b>	定員：10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 <b>★持ち帰り用の袋</b>
7/30 (木) 18:30～20:30	講師：調 雅子(米粉の教室PENTAS)	
今日からできる薬膳料理 <b>残暑を乗り切る                      エスニック薬膳定食</b>	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。季節の変わり目、不調が起こりがちな体へ「温燥」のアプローチ。ゴーヤ肉詰め入りフォー、エスニックなます、スイカ杏仁を作ります。 <b>※3人1テーブルで調理。作った料理はその場で召し上がりいただきます</b>	定員：18名 会場：7階 料理教室 材料費：1,300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
8/29 (土) 11:30～13:30	講師：市川兼二郎, 小田真希子, 福井茜, 野村有美子(日本橋薬膳ごはんの会 国際中医師/国際薬膳師)	
健康な体づくり講座 <b>眼の健康寿命を                      延ばす知識</b>	年齢からくる衰えや病気を予防し、「一生見続ける」眼を保つための知識を現役の専門医から学びます。ドライアイ・老眼など個々の悩みにもピンポイントアドバイス！ <b>※眼に関するお悩みや疑問について先生に聞いてみたいことがあれば事前にお知らせください。講座の中で講師から回答します</b>	定員：24名 会場：8階 第3集会室 参加費：無料 (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
9/3 (木) 18:30～20:00	講師：市川 一夫(グランドセントラルタワーTokyoアイクリニック 主任執刀医)	
ハッピーハンドメイド <b>自分色の                      羊毛フェルト                      ミニポーチ</b>	気軽に楽しめてハッピーになれるハンドメイド。羊毛を絡ませて固める「縮絨技法」を用いて、カラフルで可愛いカードサイズのポーチをつくります。 <b>※約12cm×8cm</b> <b>※色は当日お選びいただけます。※中性洗剤を使用しますので手荒れが気になる方はゴム手袋をご用意ください。</b>	定員：10名 会場：九段生涯学習館 4階 実習室 材料費：1,500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、空ペットボトル500ml(炭酸系等丈夫なもの)、薄手のタオル、タオル お持ち帰り用・作品持ち帰り用のビニール袋何枚か、眼鏡(必要な方)、 <b>ゴム手袋(必要な方)</b>
9/10 (木) 18:30～20:30	講師：徳増 洋乃(フェルト作家/横浜美術大学非常勤講師)	

- ・2日前の17時までに申し込みがない場合、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、翌平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、6/1時点の価格となります。価格が変動する場合がございますのでご了承ください