スタディプログラム　2026年10月～12月（2026/9/13　改訂版）

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)
10/ 5	11/2
	11/ 9
11/30	
12/ 7	12/14

（11月3回開催）

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

10/ 6 ・13・20
11/10・17・24
12/ 1 ・ 8 ・15・22
（8月振替分）

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

10/14・21
11/ 4 ・18
12/16・23

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

10/14・28
11/ 4 ・11・25
12/ 2 ・16
（9月振替分）

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★

米粉１００％で作るふわふわレシピ
焼き芋のカップシフォンケーキ

10/ 8　18:30～20:30
講師:調雅子(米粉の教室PENTAS)
会場： 7階 料理教室

マイケル先生と楽しい ハロウィンパーティ

10/22　19:00～20:00
講師:マイケル・グリーン(英会話講師)
会場： 8階 第3集会室

かんたん本格スイーツクッキング
ベイクウェルタルト

11/19　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

健康な体づくり講座
知って！浸かって！ 温泉を120%楽しむヒミツ

12/ 3　19:00～20:30
講師：小松歩(アース製薬株式会社・温泉ソムリエ)
会場： 8階 第3集会室

ハッピーハンドメイド
プラバンで咲かせる 3枚花弁の一輪挿し

12/17　18:30～20:30
講師：しばさおり(プラバン作家)
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

10/ 9 ・23
11/13・27
12/ 4 ・18

講師：マイケル・グリーン
会場：５階 集会室Ｂ ほか

「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、詳細は裏面をご参照ください

※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「すぽすたメール登録」
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

・すぽすた会員は、9/１（火）10時より受付開始。12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。
・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

すぽすたちょだ

スタディプログラム　2026年10月～12月　詳細（2026/9/13 改訂版）

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】コンディションプログラム

※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　※カラダリセット　８月分振替1回

火曜 19:40～20:40
会場：7階
第1多目的ルームほか
定員１８名

10/６・13・20	足のむくみを解消しよう	適度に動かすことで１日の足の疲れむくみを解消しましょう。
11/10・17・24	こむら返りを予防しよう	「こむら返りは何故おきる？」原因を考えて予防しましょう。
12/１・８・15・22※	ずっしり肩こりを解消しよう	肩や首にずっしりと感じるコリを手放して1年の疲れをリセットしましょう。

カラダのトリセツ

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。

水曜　16:00-17:00
会場：５階
多目的室ほか
定員１５名

10/14・21	姿勢改善「足首」	立ち姿勢の身体の土台、足首から全身を整えましょう。
11/４・18	姿勢改善「股関節」	上体と下肢の真ん中を意識して全身のバランスを整えましょう。
12/16・23	姿勢改善「背骨」	背骨をしなやかに動かして身体と心のゆとりを取り戻しましょう。

【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

会場：５階　集会室Bほか　　持ち物：テキスト、筆記用具　※11月3回開催

楽しい中国語会話入門

講師 ： 鈴木泰子(a)・馮烈(b)（中国語講師）

月曜 19:00～20:30
定員１０名

(a)	(b)
10/５	11/2
	11/9
11/30	
12/７	12/14

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。

【テキスト】『中国語会話・口語速成 入門編(下)』1,760円

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・中級　9月分振替1回

初級	水曜 16:00～17:00 定員１２名	10/14・28 11/４・11・25※ 12/２・16	**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
中級	水曜 19:00～20:00 定員１０名	10/14・28 11/４・11・25※ 12/２・16	**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	『Time to Talk intermediate(**Silver S**)』 2,200円
上級	金曜 19:00～20:00 定員１０名	10/９・23 11/13・27 12/４・18	**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

ビジターOK!プログラム　どなたでもご参加ただけるプログラム（中学生以下を除く）

米粉１００％で作るふわふわレシピ **焼き芋のカップシフォンケーキ** 10/８（木） 18:30～20:30	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。焼き芋をたっぷり使った濃厚で贅沢な生地とクリームがお口の中でふんわり溶け合う、秋色のシフォンを作ります。 焼き上がり目安：直径６.５cmのマフィン型６個 箱に入れてお持ち帰り 2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 講師：調 雅子 (米粉の教室PENTAS)	定　員：１０名 会　場：７階 料理教室 材料費：９００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
マイケル先生と楽しいハロウィンパーティ 10/22（木） 19:00～20:00	世界のハロウィンにちなんだ英語のフリートークで特別レッスン！ (ソフトドリンク・お菓子つき) レベルを問わずどなたでもご参加いただけます。 講師：マイケル・グリーン(英会話講師)	定　員：２０名 会　場：８階 第３集会室 材料費：４００円 (ビジターは＋1,500円の参加費) 持ち物：筆記用具、水分補給用飲料水
かんたん本格スイーツクッキング **ベイクウェルタルト** 11/19（木） 18:30～20:30	日常生活にちょっとした幸せを。甘みを控えたタルト生地にいちごジャムと、たっぷりのアーモンドクリームが優しく香る素朴な味わいの英国菓子を作ります。しっとり生地とアーモンドスライスの食感が楽しいタルトです。 焼き上がり目安：直径約20cm×高さ3cm程度 1人1テーブルで調理。作ったお菓子はお持ち帰りいただきます 講師：大北理子 (菓子研究RicoLabo主宰)	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 ★タルトを平らに持てる保冷袋や紙袋
健康な体づくり講座 **知って！浸かって！温泉を120%楽しむヒミツ** 12/3（木） 19:00～20:30	入浴剤メーカーによる研究成果を交え、温泉と入浴の効果を科学的に解説します。お家でも実践できることから、おすすめ温泉もご紹介。日々の入浴をワンランク上の温浴体験に！ 講師：小松歩(アース製薬株式会社・温泉ソムリエ)	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
ハッピーハンドメイド **プラバンで咲かせる3枚花弁の一輪挿し** 12/17（木） 18:30～20:30	気軽に楽しめてハッピーになれるハンドメイド。ガラスのような透明感が幻想的で美しい、立体のお花をつくります。ハットピンで仕上げるためインテリアとしてもアクセサリーとしてもお楽しみいただけます。 【サイズ目安】 花の直径4cm/ピンの長さ約11.4cm ×1本 ・花弁は当日自由な色で塗ることができます。 ・エタノールを使用します。アレルギー、敏感肌の方はビニール手袋をご用意ください。 講師：しばさおり (プラバン作家)	定　員：１０名 会　場：九段生涯学習館 ４階 実習室 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、眼鏡(必要な方)、ビニール手袋(必要な方)

- 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9/1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

スポーツセンター/九段生涯学習館 休館日 10/19・11/16・12/21 (年末休館)29～31