

☆スタディプログラム☆2025年1月～3月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	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	☆ビジターOK
楽しい中国語会話入門 講師：鈴木泰子・馮烈 1/6・27 2/3・10 3/3・24 19:00～20:30 会場：5階集会室Bほか	【楽しい中国語会話入門】 1月のみ担当講師が以下の通り変更となります。 1/6 → 馮烈 1/27 → 鈴木泰子	カラダのトリセツ 講師：古川貴子 1/8・29 2/19・26 3/12・19 16:00～17:00 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	米粉100%で作るふわふわレシピ「シナモンアップルソフトパン」 講師：調雅子 (米粉の教室PENTAS) 2/20 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】 1/17・31 2/14・28 3/14・28 19:00～20:00 会場：5階集会室Bほか	ハッピーハンドメイド「革でつくるケーブルクリップ」 講師：末永貴之 (レザークラフト作家) 1/25 14:00～16:00 会場：九段生涯学習館 4階 実習室	おうちでアジアごはん「油淋鶏とたたききゅうり」 講師：坂寄直美 (料理研究家) 3/16 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			
	カラダリセット 講師：古川貴子 1/7・14・28 2/4・18・25 3/4・11・18 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】 1/15・29 2/12・26 3/5・19 16:00～17:00 会場：5階集会室Bほか	健康な体づくり講座「寒い冬も毎日元気に！免疫力を高める栄養学」 講師：風間幸代 (管理栄養士) 2/27 19:00～20:30 会場：8階 第3集会室			
		【中級】 1/15・29 2/12・26 3/5・19 19:00～20:00 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「キャロットケーキ」 講師：大北理子 (菓子研究家) 3/13 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 (初～上級) 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!

※写真はイメージです。

1月25日(土)



ハッピーハンドメイド「革でつくるケーブルクリップ」

2月20日(木)



米粉100%で作るふわふわレシピ「シナモンアップルソフトパン」

2月27日(木)



健康な体づくり講座「寒い冬も毎日元気に！免疫力を高める栄養学」

3月13日(木)



かんたん本格スイーツクッキング「キャロットケーキ」

3月16日(日)



おうちでアジアごはん「油淋鶏とたたききゅうり」

★スタディプログラム 予約受講方法★

- 『すぼすた会員』は、12/1(日)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、電話または窓口にてご予約ください。

・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、会場にいらしてください。

※九段生涯学習館で開催のプログラムは、直接会場にいらしてください。

・プログラム開始15分前より、開場・受付いたします。

■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@shoppro.co.jp】へ
件名「すぼすたメール登録」

- ①氏名・ふりがな
 - ②会員番号
 - ③メールサービスをご希望する旨
- 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、たいへんお手数ですがお電話にてお問合せください。

◇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】

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
ハッピーハンドメイド 講師:末永貴之 (レザークラフト作家)	気軽に楽しめてハッピーになれるハンドメイド。 革細工が初めての方でもできるケーブルクリップを作ります。 当日好きな色の革と糸をお選びいただけます。	1/25 (土) 14:00 16:00	九段生涯学習館 4階 実習室 10名	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 ★持ち帰り用の袋 ★眼鏡 (必要な方)
米粉100%で作る ふわふわレシビ 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ビをご紹介します。 シナモンの香り漂う、甘いシナモンアップルソフトパンを作ります。 ※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。	2/20 (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
健康な体づくり講座 講師:風間幸代 (管理栄養士)	冬の運動後に不足しがちな栄養を補い、運動効果や免疫機能も高めてくれる おいしい栄養学を学びます。気軽に取り入れられるレシビもご紹介。	2/27 (木) 19:00 20:30	8階 第3集会室 20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
かんたん本格スイーツ クッキング 講師:大北理子 (菓子研究家)	洋菓子を本格的に学んだ講師が直伝。 人参の美味しい季節、春人参を使ってキャロットケーキを作ります。焼き時間の 早いカップケーキ仕立てで、チーズクリームアイシングの方法も学べます。 (6個程度) ※1人1テーブルで調理。作った菓子は持ち帰りいただきます。	3/13 (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
おうちでアジアごはん 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アジア料理レシビをご紹介します。 揚げ焼きできる油淋鶏と花椒を使用したたたききゅうりを作ります。 ※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。	3/16 (日) 10:30 12:30	7階 料理教室 8名	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

☆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。	前屈で心を 落ち着けよう 後屈で呼吸を深めよう ねじりで背骨を 伸ばそう	1/7・14・28 2/4・18・25 3/4・11・18	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
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す。	カラダの土台づくり 顎、喉、首 カラダの土台づくり 胸 カラダの土台づくり お腹	1/8・29 2/19・26 3/12・19	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



◇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】
 初めて参加される回は、テキストの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。

プログラムは見学可能です！
 九段生涯学習館まで
 お問い合わせください。

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。	1/6・27※ 2/3・10 3/3・24	19:00 20:30 (月)	10名 5階 集会室Bほか	『中国を歩こう』 2,970円	・筆記用具 ・テキスト
★3 クラス から 1 クラス のみ 予約 可能	【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	1/15・29	16:00 17:00 (水)	10名	『English File:4th Edition Elementary』 3,300円	・筆記用具 ・テキスト
		2/12・26	19:00 20:00 (水)			
		3/5・19				
	【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	1/15・29	19:00 20:00 (水)	5階 集会室Bほか	『Voices 3 American English』 3,400円	
		2/12・26				
		3/5・19				
【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)	1/17・31	19:00 20:00 (金)		『Time to Talk upper intermediate(Brown-A)』 2,200円		
	2/14・28					
		3/14・28				

※楽しい中国語会話入門は1月のみ担当講師が変更となります(6日→馮烈、27日→鈴木)

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
 (年始休館)1/1～3・1/20・2/17・3/17
 ※1/21～24はスポーツセンターのみ休館

