

☆スタディプログラム☆2025年4月～6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 楽しい中国語会話入門 講師：鈴木泰子・馮烈 4/7・14 5/12・26・ 6/9・23 19:00～20:30 会場：5階集会室B		会員限定プログラム カラダのトリセツ 講師：古川貴子 4/9・23 5/14・21 6/11・25 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	☆ビジターOK ハッピーハンドメイド 「ドライフラワーで作る 春色のガーランド」 講師：池野侑子 (アトリエニナ作家) 4/10 18:30～20:30 会場：九段生涯学習館 4階実習室 ☆ビジターOK 米粉100%で作る ふわふわレシピ 「かぼちゃのソフトパン」 講師：調雅子 (米粉の教室PENTAS) 4/17 18:30～20:30 会場：7階料理教室 ☆ビジターOK かんたん本格スイーツ クッキング 「パイナップルの アップサイドダウン ケーキ」 講師：大北理子 (菓子研究RicoLabo主宰) 5/15 18:30～20:30 会場：7階料理教室	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 【上級】 4/4・25 5/9・23 6/6・20 19:00～20:00 会場：5階集会室B ☆ビジターOK Let's study「金継ぎ」 講師：金継ぎ暮らし 6/13 ①14:00～16:00 ②18:00～20:00 会場：九段生涯学習館 4階実習室	☆ビジターOK Let's study「金継ぎ」 講師：金継ぎ暮らし 6/14 ①10:00～12:00 ②14:00～16:00 会場：九段生涯学習館 4階実習室	
	会員限定プログラム カラダリセット 講師：古川貴子 4/8・15・22 5/13・20・27 6/10・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	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】 4/2・16 5/7・21 6/4・18 16:00～17:00 会場：5階集会室Bほか 【中級】 4/2・16 5/7・21 6/4・18 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～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。
 ●Let's study「金継ぎ」は全4回のうち、お一人様1回のみ参加可能です。

ビジターOK！プログラム

Line UP!

※写真はイメージです。

4月10日(木)



ハッピーハンドメイド
ドライフラワーで作る
春色のガーランド

4月17日(木)



米粉100%でつくる
ふわふわレシピ
かぼちゃのソフトパン

5月15日(木)



かんたん本格スイーツクッキング
パイナップルの
アップサイドダウンケーキ

6月13日(金)、14日(土)



Let's study「金継ぎ」

※画像はイメージです。形は変更になる場合があります。

★スタディプログラム 予約受講方法★

- 『すばすた会員』は、3/1（土）10時より受付開始。6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。Let's study「金継ぎ」のみ全日程で6/11(水)17時が申込締切となります。
- 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、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。

【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@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。

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

◇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：池野侑子 (アトリエ二作家)	気軽に楽しくてハッピーになれるハンドメイド。 季節のドライフラワーを使ってガーランドを作ります。 春らしい色を取り入れ新年度の生活を彩りましょう。 ※高さ10cmの花束を5〜6束程度、花の種類と束の数は当日お選びいただけます。 ドライフラワーで作る春色のガーランド	4/10 (木) 18:30 20:30	九段生涯 学習館 4階 実習室 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 ・持ち帰り用の袋 (普通のエコバッグ 程度)
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。 βカロテンを美味しく摂取できる、春色のかぼちゃパンを作ります。 ※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。 かぼちゃのソフトパン	4/17 (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 袋など
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。 見た目華やかで甘酸っぱくしっとりとした楽しいパイナップルケーキを作ります。 ※画像はイメージです。形は変更になる場合があります。 ※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。 パイナップルのアップサイドダウンケーキ	5/15 (木) 18:30 20:30	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 ★平らに保てるプラス チック容器または箱 ★持ち帰り用の袋
Let's study「金継ぎ」 講師：金継ぎ暮らし	文化体験プログラム「Let's study 金継ぎ」。 食器にも使用できる安全な道具を使って、 お持ちの欠けた器を金継ぎしてみませんか。 ※全4回のうち、お一人様1回のみ参加可能です。 ※当プログラムに限り、全日程で6/11(水)17時が申込締切となります。 ※器が4パーツ以上に割れている場合は1日で完成しない場合がございます。 ※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ございます。 欠けている器は2〜3個、割れている器なら1〜2個が直せる目安となります。	6/13 (金) ①14:00〜 ②18:00〜 6/14 (土) ①10:00〜 ②14:00〜 ※各回2時間	九段生涯 学習館 4階 実習室 各回10名	4,400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 ★眼鏡(必要な方) ★割れ・欠けがある器 ★器を平らに 持ち帰れる マチ付き紙袋

☆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。	自律神経の乱れを 整える 身体を整え、心を整え、呼吸を整えて バランスをとっていきましょう。 4/8・15・22 姿勢を整える 骨格や内臓が正しい位置になると循環が 良くなり、疲労回復に効果があります。 5/13・20・27 腰痛予防 腰痛はどこから来るのか？ 原因を考え対処法を見つけよう。 6/10・17・24	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。 運動を始めると色々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。 足裏と足首 立ちポーズの基本、 カラダの土台を整えよう。 4/9・23 膝関節 膝関節の過伸展をなくし 脚が伸びる感覚を覚えよう。 5/14・21 股関節 股関節の詰まりを流して代謝をあげよう。 6/11・25	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、テキストの貸出し、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。	4/7・14 5/12・26 6/9・23	19:00 20:30 (月)	10名 5階 集会室B	『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 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	4/2・16	16:00 17:00 (水)	10名 5階 集会室B ほか	『English File:4th Edition Elementary』 3,300円	・筆記用具 ・テキスト	
		5/7・21	19:00 20:00 (水)				『Voices 3 American English』 3,400円
		6/4・18					
	【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	4/2・16	19:00 20:00 (水)		『Time to Talk upper intermediate(Brown-A)』 2,200円		
		5/7・21					
		6/4・18					
	【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)	4/4・25	19:00 20:00 (金)				
		5/9・23					
		6/6・20					

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

4/21・5/19・6/16



千代田区立スポーツセンター
 千代田区立九段生涯学習館