



学び館フレス

発行：寝屋川市立学び館 NPO法人笑顔
〒572-0863 寝屋川市明和一丁目13-23
tel 072-822-3311 fax 072-822-3312



こどもの講座

算数教室 (月)

5歳児クラス	2日・16日	午後3時10分 ~ 午後3時40分
1年生クラス		午後3時45分 ~ 午後4時15分
2年生クラス		午後4時20分 ~ 午後5時
3年 ~ 6年生クラス		午後4時15分 ~ 午後5時

5歳児のひらがな教室 (月) 9日・23日

午後3時30分 ~ 午後4時

英会話教室 (火)

年少クラス	3日・17日	午後3時30分 ~ 午後4時10分
年中・年長クラス	3日・17日・24日	午後3時30分 ~ 午後4時10分
1年生クラス	3日・17日・24日	午後4時20分 ~ 午後5時
NM1クラス (水)	4日・18日・25日	午後3時25分 ~ 午後4時10分
NM2クラス (水)	4日・18日・25日	午後4時15分 ~ 午後5時

書道教室

火曜日クラス	3日(毛)・10日(毛)・24日(硬)	午後4時10分 ~ 午後5時
土曜日クラス	7日(毛)・14日(毛)・28日(硬)	
	① 午前9時10分 ~ 午前10時	
	② 午前10時10分 ~ 午前11時	
	③ 午前11時10分 ~ 午前12時	



健康維持に役立つ食材

春ニンジンを食べよう

抗酸化作用、βカロテンが豊富で免疫力アップ、肝機能助ける。オリーブオイル塩少量で炒め、すり黒ゴマで和える。植物繊維が多く消化促進にも良い。美肌効果、ビタミンCも多く、皮膚や保湿に良い。5月からシミ対策予防に効果。



おとなの講座



おとなの硬筆教室 (月)	2日・16日	午前10時 ~ 正午
おとなの書道教室 (月)	2日・16日	午後1時 ~ 午後3時

呼吸と身体を整える体操教室

第2・4クラス (火)	10日・24日	午前10時 ~ 午前11時30分
第1・3クラス (木)	5日・19日	午前10時 ~ 午前11時30分
第2・4クラス (木)	12日・26日	午前10時 ~ 午前11時30分

ネイティブの英会話教室 (水) 25日 午前11時 ~ 正午

フラダンス教室 (水) 4日・18日 午前10時30分 ~ 正午

お菓子教室

第2木曜日クラス	12日	午前10時 ~ 正午
第3木曜日クラス	19日	午前10時 ~ 正午

ヨガ教室 (金)

6日・13日・27日 午前10時 ~ 11時30分

書道教室

日時： 4月18日(土) ~

令和9年3月13日(土)

- ① 午前 9時10分 ~ 10時
- ② 午前10時10分 ~ 11時
- ③ 午前11時10分 ~ 正午

対象： 小学2年生 ~ 中学3年生

定員： 各5人

参加費： 年間20,400円

(半期納入可・入会金・年会費・教材費を含む)

※往復はがきに講座名・住所、氏名(ひらがな)、電話番号、学校名、新学年、生年月日を書いて、2月10日(火) 必着 郵送または窓口まで

