

<分野別講座一覧>

1. 健康

1	笑いヨガ
2	家族で食べよう健康ごはん
3	HULA（フラ）
4	健康を維持できる姿勢ってどんなの？
5	セルフハンドケア（アロマ）
6	ゆるやかヨーガ
7	フェイシャルマッサージ
8	経絡ストレッチ
9	タイ式健康体操「ルーシーダットン」
10	リトミック
11	親子でリトミック
12	ベビーマッサージ
13	みんなで歌おう
14	クラシックコンサート
15	アロマセラピー基礎講座
16	毎日の生活にいかせる アロマセラピー&メディカルハーブ
17	東洋医学講座
18	ヨガ

2. 食育

1	家族で食べよう健康ごはん
2	うどん打ち
3	こうじ作り
4	かまどでご飯
5	ダッチオープン料理
6	ふりかけ作り
7	「手前みそ」を作ろう！
8	洋菓子づくり講座
9	毎日の生活にいかせる アロマセラピー&メディカルハーブ
10	わくわく笑顔のお菓子作り
11	乳なしの焼菓子づくり

3. 子育て

1	スクラップブック
2	親子で楽しいリトミック
3	タイ式ベビーマッサージ
4	親子でリトミック
5	ベビーマッサージ
6	みんなで歌おう
7	クラシックコンサート
8	よい時間を過ごしましょう
9	毎日の生活にいかせる アロマセラピー&メディカルハーブ

4. 生活文化

1	初心者のためのパソコン教室
2	名前入りのキャラクターハンコづくり
3	分かりやすい文章を書こう
4	ハワイアンフラワーレイ&アレンジメント
5	アクセサリづくり
6	ナチュラルライフレッスン
7	ウクレレ講座
8	リトミック
9	親子でリトミック
10	ベビーマッサージ
11	みんなで歌おう
12	クラシックコンサート
13	よい時間を過ごしましょう
14	ワードでチラシを作ろう！（初級）
15	笑い文字「ありがとう入門講座」
16	ミニチュアフード「おいしいモーニング」
17	笑い文字「ありがとう入門講座」
18	毎日の生活にいかせる アロマワックスサッシュ・アロマカップ作り

5. 老後

1	やさしくわかる介護保険
2	リトミック
3	みんなで歌おう
4	クラシックコンサート