

	講座名	講座内容	
1	初心者のためのパソコン教室	わかると楽しいワード・エクセルの基本操作	
2	名前入りのキャラクターハンコづくり	名前入りのキャラクターハンコ作り	
3	スクラップブック	写真をカラフルに飾り素敵にレイアウトします	
4	笑いヨガ	年齢、性別を問わず、笑いの健康体操	笑いヨガの講師
5	家族で食べよう健康ごはん	玄米、雑穀を中心にした美味しい料理	調理師。料理教室の経験あり
6	親子で楽しいリトミック	音楽に合わせて親子で楽しく体を動かします	
7	HULA（フラ）	楽しくフラダンス	
8	分かりやすい文章を書こう	分かりやすい文章を書くための指導、添削	
9	ハワイアンフラワーレイ&アレンジメント	生の植物や造花を使ったレイメイキングとアレンジ	
10	アクセサリーづくり	パールやビーズを使ってネックレスやブレスレッドづくり	
11	健康を維持できる姿勢ってどんなの？	健康になれる姿勢を学びます	
12	やさしくわかる介護保険	介護保険の使い方、高齢者介護について学びます	
13	うどん打ち	粉からうどんを打って、しょうゆをかけて食べます	
14	こうじ作り	こうじの仕込みと作り方講座	
15	かまどでご飯	かまどでご飯を炊いて食べます	
16	ダッチオープン料理	ダッチオープンのできる料理	
17	ふりかけ作り	あるもので、ふりかけ作り	
18	セルフハンドケア（アロマ）	高品質なアロマオイルを使用して、ご自分の手をトリートメント	
19	ナチュラルライフレッスン	せっけんと合成洗剤の違いを知り、せっけんの良さを実感	
20	ゆるやかなヨーガ	呼吸とともにゆっくり動く、ゆるやかなヨーガです	ヨガインストラクター
21	ウクレレ講座	ウクレレを聴いたり、一緒に歌を歌ったりしましょう	ウクレレ教室を開催
22	タイ式ベビーマッサージ	大切な我が子と「触れ合う」「愛情を育む」マッサージ	タイ式ヨガのインストラクター
23	フェイシャルマッサージ	お顔の筋肉を効率よく触って、しわ、たるみ、二重アゴ、ほうれい線の改善ができるマッサージ	
24	経絡ストレッチ	健康のパロメーターとして体の声を聞く手段としての簡単ストレッチ	
25	タイ式健康体操「ルーシーダットン」	タイ本国の老舗マッサージスクールの日本人講師が日本語で健康のお手伝いをします	
26	リトミック	音に合わせて動いたり、歌ったり	
27	親子でリトミック	音に合わせて動いたり、書いたり、歌ったり	
28	ベビーマッサージ	赤ちゃんとお母さんの肌と肌を触れ合う「ベビーマッサージ」のやり方を紹介	
29	みんなで歌おう	音に合わせて動いたり、歌ったり	
30	クラシックコンサート	主催者の内容に合わせて、主にクラシックの曲をお届けします。	
31	「手前みそ」を作ろう！	消費材の大豆・塩を使って「マイ味噌」を作ります。	「自家製酵母のパン教室」「発酵教室」の講師
32	よい時間を過ごしましょう	手芸、折り紙、絵本の読みきかせ	
33	ワードでチラシを作ろう！（初級）	MicrosoftWord2010を使ってA4白黒チラシを作る基本的テクニックをお伝えします。	
34	アロマセラピー基礎講座	ホームアロマセラピストを目指しましょう。	
35	笑い文字「ありがとう入門講座」	「ありがとう」について考えながら、笑い文字の「ありがとう」が90分で書けるようになります。	一般社団法人笑い文字普及協会 上級講師
36	洋菓子づくり講座	焼き菓子、生菓子づくりの体験ができます。	
37	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	キッチンで簡単に短時間で作れるケア用のクリーム、ローション、パック作り、マッサージオイルなどを手作りします。	
38	わくわく笑顔のお菓子作り	お菓子作りに使う消費材の特徴（ちょこっと食品添加物の話も）と楽しく食べるコツなどを伝え、ホットケーキミックスを使ったお菓子（1品）を作ります。	
39	ミニチュアフード「おいしいモーニング」	ミニチュアフードとは、年度で本物そっくりに作ったミニチュアサイズの小物のこと。ミニフレームの中にパン、目玉焼き、サラダ、ドリンクを作ります。	
40	笑い文字「ありがとう入門講座」	笑い文字で平仮名の「ありがとう」が書けるようになる入門編。ありがとうについて考えるきっかけになる講座です。	
41	アロマワックスサッシュ・アロマカップ作り	ワックスを溶かして好きな香りをつけブリザーブドフラワーやドライフラワーで飾り付けたインテリアを作ります。	
42	乳なしの焼菓子づくり	乳製品フリーのクッキー・ケーキを作ります	
43	東洋医学講座	季節ごと、カラダの症状を東洋医学のストーリーで読み解く、自分の体質を知るなど、参加者に合わせて行います。	
44	ヨガ	心とカラダの繋がりを大切にヨガをします。	