

健康

- 笑いヨガ
- 気功・バレエで調心超体
- 季節の薬膳講座
- 料理教室
- 健康を維持できる姿勢ってどんなの？ スマホで起きるからだの異変
- フェイシャルマッサージ
- 経絡ストレッチ
- タイ式健康体操「ルーシーダットン」
- アロマテラピー基礎講座
- アーユルヴェーダセルフケア マッサージ講座
- ヨガ
- Lotus flow(ロータスフロー)ハタヨガのクラス
- 自然な姿勢(姿勢)

子育て

- 音楽遊び(リトミック)
- 簡単英会話
- 親子で楽しくリトミック
- タイ式ベビーマッサージ
- お口を育てる離乳食・幼児食講座 マタニティ～就学前
- 0才からはじめるおむつはずし講座
- 2才からでも大丈夫！ 親子でハッピー、トイトレ講座
- ふれあいベビーマッサージ

食育

- 発酵ドリンク作り

- 簡単！ バックパッキング体験で防災と栄養の知識を身につけよう
- 失敗しない味噌仕事・梅仕事講座
- 韓国料理

生活文化

- 川柳はじめの一步
- クラフトやお話のレクリエーション 紙芝居の作り方 講義と制作
- 着物 着付け
- ウクレレで歌いましょう
- ナチュラルライフレッスン セッケンと合成洗剤
- 硬筆おけいこ(美文字)
- 「灘五郷で暮らして・・・日本酒と阪神間モダニズムにふれる」 灘の酒・発酵文化を
- スマホ・通信講座
- 着物を気軽に楽しみましょう！
- 癒しのお花時間
- Wordでつくる機関紙のコツ
- アロマワックスサシェ・アロマカップ作り
- フォトスクラップブック
- ヘンプ(麻ヒモ)で自分だけのブレスレットを作ってみよう！
- 自分で作ってみよう カンタン・カワイイみつろうラップ
- 日本茶講座
- 手ぬいで簡単！ はじめての手芸

老後

- 「おむつゼロ」介護で寝たきり防止に!? 知っておきたい排泄のハナシ