

## 健康

## 食育

- 痛み・コリから解放セルフトレーニング
- 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
- ヨガ
- 季節の薬膳講座
- 気功・バレエで調心超体
- Lotus flow(ロータスフロー)ハタヨガのクラス
- 自然な姿勢(姿勢)
- 料理教室
- あなたのクローゼットのお片付け

- 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
- 韓国料理
- 発酵ドリンク作り
- 田淵さんの料理教室
- 子どもごはん

## 生活文化

## 子育て

- 親子で楽しくリトミック
- タイ式ベビーマッサージ
- 音楽遊び(リトミック)
- 簡単英会話
- ふれあいベビーマッサージ

- あなたのクローゼットのお片付け
- ナチュラルライフレッスン セッケンと合成洗剤
- ウクレレで歌いましょう
- アロマワックスサシェ・アロマカップ作り
- 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
- フォトスクラップブック作り
- 川柳はじめの一步
- 着物 着付け
- 日本茶講座
- 手ぬいで簡単！ 初めての手芸
- 着物を気軽に楽しみましょう！
- 美文字講座
- 癒しのお花時間
- スマホ・通信講座
- 落ち葉アート