

健康

- 笑いヨガ
- 痛み・コリから解放セルフトレーニング
- 健康体操
- 健康を維持できる姿勢ってどんなの？ 足ゆびの変形でおきるからだの異変 外反母趾・内反小趾その他
- 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
- healing yoga
- 季節の薬膳講座
- 調心超体・からだをゆるめましょう
- Lotus flow(ロータスフロー)ハタヨガのクラス
- 自然な姿勢(姿勢) body balance method
- 料理教室

子育て

- タイ式ベビーマッサージ
- 音楽遊び(リトミック)と腹話術(ケロ太とサンちゃん)
- 簡単英会話 NHKラジオ講座を活用して簡単な英会話を学ぶ

食育

- 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

- あなたのクローゼットのお片付け
- アロマワックスサシェ・アロマカップ作り
- 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
- 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
- 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