

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

■ 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

■ 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

■ ミニチュア消費材を作ろう

■ ナチュラルライフレッスン せっけんと合成洗剤

■ 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ング

■ 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

子育て

■ 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