

健康

- 耳つぼセルフマッサージ
- 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
- 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(姿斎) body balance method
- 料理教室

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

- 絶対失敗しない！ 味噌作り講座
- 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

■ 田渕さんの料理教室

■ 子どもごはん

生活文化

- エッコロ俳句
- 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キング
- 川柳はじめの一歩
- 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