

健康

- 耳つぼセルフマッサージ
- 食べ方を学ぶダイエット講座
- 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（姿斉）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
- 田淵さんの料理教室
- 子どもごはん

生活文化

- エコロ俳句
- 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 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ング
- 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