

## 健康

- 笑いヨガ
- 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
- アーユルヴェーダセルフケア マッサージ講座
- Lotus flow(ロータスフロー)ハタヨガ  
のクラス

## 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
- 0才からはじめるおむつはずし講座
- 2才からでも大丈夫！ 親子でハッピー、トイトレ講座
- お口を育てる離乳食・幼児食講座 マタニティ～就学前
- 音楽遊び(リトミック)

## 食育

- 失敗しない味噌仕事・梅仕事講座
- 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

## 生活文化

- 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
- Wordでつくる機関紙のコツ
- ヘンプ(麻ヒモ)で自分だけのブレスレ  
ットを作ってみよう！
- 自分で作ってみよう カンタン・カワイイ  
みつろうラップ
- 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
- 「灘五郷で暮らして・・・日本酒と阪神間  
モダニズムにふれる」 灘の酒・発酵文  
化を知ろう
- 川柳はじめの一歩

## 老後

- 「おもつゼロ」介護で寝たきり防止に!?  
知っておきたい排泄のハナシ