



「ルミナス」の名称には「光り輝く」という意味が込められています。
ルミナスに集い、ルミナスでつながるすべてのみなさんの生活に光輝く時間をプラスし、
男女共同参画の和を広げていける施設でありたいと考えています。

《男のこだわり料理シリーズ》

鶏肉の北京ダック風 DE

簡単おつまみ講座

パリパリに焼き上げた鶏肉を、手作りクレープで巻いていただきます。パーティーメニューやビールのおつまみにも最高一品です。

日時 **9月14日(土)**
10:00~13:00

講師 **古賀美里** (フードコーディネーター)

対象 **男性**

定員 **16人**

受講料 **1,000円**

材料費 **1,000円**

メニュー
・鶏肉の北京ダック風
・中華風クレープ
・えびせん

締切 **8月31日(土) 必着**



薬膳料理

~家族のための秋養生講座

秋は空気が乾燥し、体の中も乾燥します。肺を潤し、肌や腸も潤す食材をたっぷり使って、美容にもよい薬膳料理を作りましょう。

日時 **9月26日(木)**
10:00~13:00

講師 **宇津原知世美**
(国際中醫師)



定員 **20人**

受講料 **1,000円**

材料費 **1,200円**

- メニュー
- ・蒸し豚のピーナッツソースかけ
 - ・揚げ長いものゴマまぶし
 - ・人参と麦門冬、かぼすのスープ
 - ・じゃこと枝豆の混ぜご飯
 - ・紅茶と芍薬の花のゼリー
 - ・梨と枸杞のハチミツのお茶

締切 **9月12日(木) 必着**

『男女共同参画セミナー①』報告

~円滑な人間関係を築く~ノンバーバル (非言語) コミュニケーション術

日時 **6月29日(土) 10時~12時**

講師 **植村恵美** (上級心理カウンセラー)



《セミナー概要》

ノンバーバルとは非言語的表現(服装・髪型・立ち居振る舞い・表情・しぐさ・姿勢・においなど)。

表情・態度・口調は言葉以上に重要。マナーと接遇をばらばらに考えているが、接遇の“遇”とは「もてなす」の意。マナーは非言語コミュニケーション→マナーは配慮することができる→気づきの大切さ。それを実践・くり返しによって習慣化する。

また、傾聴スキルの重要性についても、聴き手・訊き手の姿勢(うなずき・あいづち・うながし)が会話の質を決める。トークスキルを上げるには聴き方上手になろう。あいさつは、人と人とのコミュニケーション においての基本。また、自分と相手の存在を確認しあう重要なやりとり。といった『ノンバーバルコミュニケーションの重要性』を、具体的な例を挙げながら講演された。

全て無料託児付き
(満2歳~就学前迄)



【申込方法】

往復ハガキに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・講座名・託児の有無(なまえと月齢)を記入のうえ、お申し込みください。ホームページまたは、受付で(郵便ハガキが必要)直接申し込みできます。

- ※応募ハガキは1講座につき、一人1枚でお願いします。
- ※納められた受講料、教材費については受講の有無にかかわらず還付できません。
- ※申込多数の場合は抽選となります。
- ※受講者数が一定に満たない場合、開催を中止することがあります。

太宰府市男女共同参画推進センター ルミナス

<http://dazaifu-ruminas.jp>

〒818-0102 太宰府市白川 2-2

TEL 925-5404