



ルミナスだより

赤ちゃんから高齢者まで、男女が共にいきいきと輝くための情報を発信します！！

ホームページ開設しました！ <http://dazaifu-ruminas.jp/> 講座も申し込みます。

家庭でできる養生学・冬薬膳と経絡ストレッチ

期 日 2017年 1月31日(火)
時 間 (薬膳) 10:00~13:00 (経絡) 13:30~15:30
講 師 宇津原 知世美 (国際中医師)
受講料 1コース 1,000円
 2コース 1,800円
材料費 1,000円 (薬膳料理のみ)
締 切 1月12日(木) 必着



【メニュー】 ☆ 党参入りもち雑炊 ☆ 紅花入り肉団子 ☆ 大福茶
 ☆ 小松菜とニラのあえもの ☆ 小豆と黒米のお団子
 ※各症状と上記材料の効能について

【経絡・ツボストレッチ】 ☆ 風邪予防のツボ ☆ 冬の養生のツボ
 ※以上、各症状に合わせたツボを押しながら実践で学びます。

心と体のリラックス(3期) やさしいゆるる体操初級

日 時 1月11日~3月22日
 毎週水曜日 (全11回)
 14:00~15:15

追加募集人数 若干人

受講料 6,600円

締 切 12月16日
(金) 必着



心と体をキレイにする ピラティス

日 時 1月17日~3月28日
 毎週火曜日 (全10回)

朝 9:45~ **昼** 13時~ **夜** 20時~

追加募集人数 各コース若干人

受講料 6,500円

締 切 12月21日
(水) 必着



★申込方法★往復葉書又は窓口で官製葉書1枚持参の上、講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、託児の有無を記入しお申込みください。HPからも可能。

〒818-0102 太宰府市白川2番2号

TEL・FAX 092-925-5404

全て無料託児付き(満2歳~就学前迄)

＊太宰府市男女共同参画
推進センタールミナス＊

