



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！！

～男女共同参画あるある～【言われてガックリきたひと言】「協力するよ」と言ったら「その時点で上から目線だし～」と言われた。(男性・30代)・育児してると思ってるかもしれんけど全然やで(男性30代)【言って「しまった！」という一言】洗濯物を干してもらった後にやり直して、こんな干し方では乾かない！と言ってしまった(女性・40代)

ファザーリング全国フォーラム in 滋賀より

心と体のリラックス～やさしいゆる体操初級(3期)

日時 1月10日～3月14日
毎週水曜日(全10回)
14:00～15:15

追加募集人員 若干人

受講料 6,000円

締切 12月15日(金)必着

心と体をキレイにするピラティス(3期)

日時 1月16日～3月27日
毎週火曜日(全10回)

朝 9:45 **昼** 13時 **夜** 20時 各1h

受講料 各コース 6,500円

追加募集人員 若干人 **対象** 女性

教材費 1,290円(ミニボール代)

締切 12月21日(木)必着

～家庭でできる養生学～冬薬膳と経絡ストレッチ

日時 1月30日(火)

薬膳 10:00～13:00 **経絡ストレッチ** 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

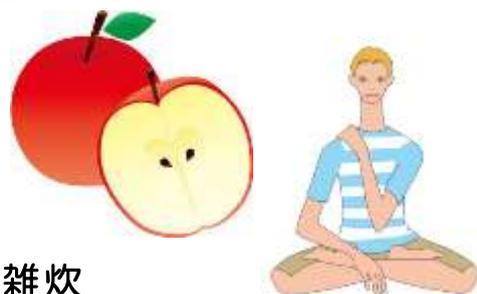
材料費 1,200円(薬膳)

締切 1月12日(金)必着

メニュー★根菜と豚しゃぶの黒胡麻だれ ★ニラ雑炊

★リンゴの葛ゼリー杏仁入り ★紅花とプーアール茶

経絡内容 ●冷え対策のツボ ●気血、全身経絡を流し温かく保つストレッチ



★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

無料託児付き(満2歳～就学前迄)有り

太宰府市男女共同参画推進センタールミナス

