

# 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！！

ホームページからも講座が申し込めます。

<http://dazaifu-ruminas.jp/>

## 心と体のリラックス～やさしい ゆる体操初級(1期)

**日時** 4月11日～8月1日  
毎週水曜日(全17回)  
14:00～15:15

**受講料** 10,200円

**締切** 3月27日(火)必着

## メンズも目覚める！ 体幹スイッチ(春期) ★トレーニング

## 呼吸と姿勢を整える！ 体幹リセット(春期) ☆ストレッチ

**日時** 4月15日～9月9日  
月2回日曜日(全12回)  
9:30～10:30 (スイッチ)  
10:45～11:45 (リセット)

**受講料** 上記2講座 各10,000円

**締切** 3月28日(水)必着

**スイッチ**⇒骨盤体操・ヨガ・ピラティスの要素で深層部を刺激！！  
**リセット**⇒骨盤ストレッチほか

## 心と体をキレイにする ピラティス(前期)

**日時** 4月17日～10月2日  
毎週火曜日(全20回)

**朝** 9:45 **昼** 13時 **夜** 20時各1h

**受講料** 各コース13,000円

**教材費** 1,290円(ミニボール代)

**締切** 3月29日(木)必着

## 青春の思い出が蘇る懐メロ ♪ラテンダンス(前期)

**日時** 4月18日～9月19日  
第1・3水曜日(全10回)  
14:30～15:30  
※8月15日休講

**受講料** 8,000円

**締切** 4月3日(火)必着

## 医療事務講座 ～調剤コース～

**日時** 5月9日～7月4日  
毎週水曜日(全9回)  
10:00～15:00(1h休憩含)  
※最終日は12:30迄

**受講料** 1万2千円 **教材費** 4千円位

**締切** 4月11日(水)必着

講座・無料託児付(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＊



★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

