

# 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！！

詳細はホームページをご覧ください。講座申込も可能です！ <http://dazaifu-ruminas.jp/>

## ～夏休み講座～

### 夏休みの自由研究に！ 親子で飾り巻き♪

**日時** 8月3日（木）  
10:00～13:00

**講師** クルリマイコ  
(飾り巻き寿司インストラクター)

**定員** 小学生とその保護者 12組

**受講料** 1,500円

**材料費** 1,300円  
(ファイル代込)

**締切** 7月20日（木）必着



### ～家庭でできる養生学～ 夏薬膳と経絡ストレッチ

**日時** 8月4日（金）

**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** 1,200円（薬膳）

**締切** 7月19日（水）必着

×ニュー★冷やし中華★かぼちゃの四物湯スープ★苦瓜、セロリと卵の炒め物★小豆と棗の葛練り★三金湯他



### ～夏休み企画～**パパと** 子どものための**収納セミナー**

**日時** 7月29日（土）  
10:30～12:00

**定員** 小学生の父子・24人

**受講料** 1組 1,000円

**締切** 7月12日（水）必着

**内容** ★片付けて何だろう？  
・・・どうして必要？  
★わが家の収納快適計画！  
★やってみよう！パパと一緒に4つの・・・



下記講座も問い合わせ  
お待ちしております！

### ～夏休みは親子で～ **ピザ教室**



心と体のリラックスやさしい  
**ゆる体操初級（2期）**

心と体キレイにする  
**ピラティス（2期）**

★申込方法★HP又は往復ハガキに講座名、住所  
氏名、年齢、電話番号、託児の有無を記入し、お申し  
込みください。尚、窓口での申し込みは、郵便葉書 1  
枚持参してください。〒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 \*