



「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。

～キムチとチーズタッカルビ～

韓国家庭料理

日本の風土に合った失敗しないキムチの作り方と、昨今、若者に大人気の韓国料理「チーズタッカルビ」を、手軽においしく作ります。作ったキムチはお持ち帰りです。

日時 11月14日(水)
10:00～13:00

講師 あんずんら
安淳花
(韓国家庭料理アドバイザー
韓国語教師)

定員 20人
受講料 1,000円
材料費 1,000円
締切 10月31日(水)必着



女性の起業応援！

プチ起業・小商いのすすめセミナー

月に数万円でも稼ぐことができれば、それはプチ起業。女性起業家はその感性を活かした企画提案や売り上げアップにつながる販促物をサポート。まずは小さく始めて気軽にチャレンジしてみませんか。

《内容》

- ① 私らしい働き方で、自己実現を達成！
- ② プチだからチャレンジできる面白ビジネスアイデア事例紹介
- ③ プチでも大事！営業ツール紹介
- ④ プチ起業お悩み相談



日時 11月30日(金)
10:00～15:00(1時間休憩含)

講師 まつながきょうこ
松永幸子
(福岡県よろず支援拠点コーディネーター)

対象 起業を考えている女性
定員 20人
受講料 無料
締切 11月16日(金)必着

日々の食事で脳力アップ！

シニアも受験生も目指せ健康脳

脳に良いとされる食材や栄養を効果的にとる組み合わせについて学びながら、食べる事で健康になる食事作りを身に付けましょう。

日時 11月29日(木)
10:00～13:00

講師 まつおまゐり
松尾麻衣子
(料理教室主宰)

定員 16人
受講料 1,200円
材料費 1,300円



《メニュー》

- ・サバ缶ハンバーグ
- ・ブロッコリーのナッツ和え
- ・イワシ缶とセロリのオープン焼き
- ・キャベツと豆腐のみそ汁
- ・玄米しらすご飯

締切 11月15日(木)必着

【申込方法】

全て無料託児付き
(満2歳～就学前迄)

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。

ルミナスDV相談室

DV(配偶者からの暴力)などで悩んでいる人を対象に、女性相談員による面接相談を行っています。問題解決のために一緒に考え、助言や情報提供を行います。お悩みの方は、事前に電話予約のうえご利用ください。

相談日 毎月第2・4木曜日

相談時間 午前10時～午後3時

相談無料・秘密厳守

※祝日・12/28～1/4・臨時休館日を除く

相談予約電話 092-925-5404

予約受付時間 火～土曜日/午前9時～午後5時

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