



「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。

～心と体のリラックス～ やさしいゆる体操初級（3期）

運動経験のない方でも安心！ヨガ、気功、呼吸法、ストレッチ、武術のエッセンスを取り入れ独自に開発されたやさしい体操で、ゆるめる習慣をつけませんか。

日時 **1月9日～3月13日**（全10回）

毎週**水曜日**
14:00～15:15

講師 **倉田恵美**
（ゆる体操正指導員）

追加募集人員 若干人

受講料 6,000円

締切 **12月19日（水）必着**



～心に通じる中医学～ 家族のための冬養生【更年期編】

女性の体は7年ごとに変化を迎えるといわれ、特に49歳前後に大きく変化をします。それぞれの節目で養生は大切です。

期日 **1月31日（木）**

コース・時間 ※コースの選択できます。

薬膳料理コース 10:00～13:00

一生を通じての身体の事、食べ物などを薬膳料理を通して学びます。

《メニュー》

- ・ほうれん草と黒木耳の餃子
- ・金針菜入り温そば
- ・クラゲとゴマの酢の物
- ・きな粉と水あめ
- ・枸杞白果飲



経絡ストレッチコース 13:30～15:00

不調やストレスを緩和し、気血が作られ流されるツボや経絡を刺激し、心も体もさわやかにしましょう。

講師 **宇津原知世美**
（国際中医師）

定員 **薬膳** 20人

経絡 18人

受講料 1コース 1,000円

2コース 1,800円

材料費 1,200円（薬膳料理コースのみ）

締切 **1月17日（木）必着**



家族みんなで！HAPPY♡ベビィダンス体験♪ （冬）

赤ちゃんや家族の心と体を温かくするベビィダンス♪季節に合わせた童謡を口ずさみながら、運動不足やストレスを解消し、心も体もリフレッシュします。

日時 **1月30日（水）**

10:30～11:30

講師 **吉村裕美**
（ベビィダンスインストラクター・助産師）

対象 首がすわった健康な生後3ヶ月～2歳くらいまでのお子さんと保護者

定員 12組

受講料 1,000円

締切 **1月16日（水）必着**



「女性に対する暴力をなくす運動」

（11/12～25）では、

パープルリボンを知ってもらうために、来館者の皆さまにたくさんのパープルリボンで、ツリーを飾っていただきました。



【申込方法】

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。

全て無料託児付き（満2歳～就学前迄）

※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返付できません。

※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。