



「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。

心と体をキレイにするピラティス講座

心地良い呼吸法を学び、体の歪みや姿勢を直し、インナーマッスルを鍛えます。腰痛や肩こりが軽減され、気持ちもスッキリします。

日時 4月2日～平成32年3月17日

毎週火曜日(全38回)

朝ｺｰｽ 9:45～10:45

昼ｺｰｽ 13:00～14:00

夜ｺｰｽ 20:00～21:00

講師 舎川知子

(FTP マットピラティス)

対象 女性

定員 各25人

受講料 13,000円×2回(分納)

締切 3月19日(火)必着



筋力アップ・トレーニング講座

誰でも手軽に筋力アップでき、全身をまんべんなく鍛えていきます。メタボ解消・引き締め・ダイエット効果も期待できます。

日時 4月7日～平成32年3月15日

月2回 日曜日(全24回)

9:30～10:30

講師 古野透

(JATI 認定トレーニング指導者)

定員 15人

受講料 10,000円×2回(分納)

締切 3月24日(日)必着



～タイ式ヨガ～ルーシーダットン講座

タイの伝統的な自己整体法。簡単に出来るポーズが多いので、身体が硬い人でも大丈夫！バランス感覚を強化、リラクゼーションにも効果大！

日時 4月4日～平成32年3月26日

第1・3・4木曜日(全33回)

10:00～11:00

講師 岩永満美

(日本ルーシーダットン協会認定アドヴァイザー)

定員 12人

受講料 11,500円×2回(分納)

締切 3月21日(木・祝)必着



やさしいヨガ&ストレッチ講座

ヨガのゆったりとした動きで、リラックス効果を期待できる内容です。フットマッサージなどを取り入れ、全身の気の巡りを高めます。

日時 4月7日～平成32年3月15日

月2回 日曜日(全24回)

10:45～11:45

講師 岡島友古

(JCCA 認定指導者・ヨガインストラクター)

定員 15人

受講料 10,000円×2回(分納)

締切 3月24日(日)必着



～書のたのしみ～千字文を書く講座

実用的な楷書を、千字文を使って学びます。古典をお手本にした端正な文字にチャレンジ！

日時 4月11日～平成32年3月26日

第2・4木曜日(全24回)

13:00～15:00

講師 中野公信

(福岡県展会員、筑紫美術協会会員)

定員 18人

受講料 12,000円×2回(分納)

締切 3月28日(木)必着



～広げよう！誰もが輝く男女共同参画の和～

ルミナスフェスタ 2019

男女共同参画推進センタールミナスでは、講演会・利用者の日頃の活動成果の発表や団体同士の交流、活動の活性化を目的として、『ルミナスフェスタ2019』を開催します。

日時 3月10日(日)10:00～15:00

会場 ルミナス・体育センター



【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。

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