



「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。

《男女共同参画セミナー ②》

仕事と家庭の両立支援セミナー

地域で取り組む男女共同参画
～足元から見つめよう～

男女が共に協力する、住みよい街づくりについて、生活の中で、地域で、学校で、色々な立場からみんなで考えてみませんか。

日時 10月6日(土) 10:00～12:00

講師 八代由美(ずっと住みたい那珂川ネット21 副会長)

定員 50人 / 受講料 200円

申込方法 電話又はHP (定員になり次第締切)



子育て女性のための再就職支援相談会

専門のアドバイザーが個別に就職準備の相談に応じ、場合によっては、その日のうちに、仕事の斡旋までを可能にしたワストップの相談会です。

日時 10月19日(金)

①10:00～②11:30～③14:00～

定員 3人(1人あたり1時間) / 受講料 無料

申込方法:電話(先着で希望時間を受付)

共催:福岡県福岡労働者支援事務所
(福岡県子育て女性就職支援センター)

多様な視点で考える「避難所運営」

災害対応に備え、避難所運営ゲーム(HUG)を使って、男女共同参画の視点から避難所運営の模擬体験をします。

日時 11月2日(金) 10:00～12:00

講師 武藤桐子(NPO法人福岡シニア研究所 研究員)

定員 20人 / 受講料 500円

締切 10月19日(金)必着



～親と妻を介護する～定年後の必須 実践介護

在宅介護の知識と技術を身に付け、家族介護や介護ボランティアなど即実践で役立てます。

日時 11月8日～12月6日(全5回)

毎週木曜日 9:30～13:00(初回 9:15～13:15)

定員 12人 / 受講料 15,000円

締切 10月25日(木)必着



カリキュラム(質問に応じて柔軟に指導)

- ①オリエンテーション/
共感的理解と基本的態度の形成
- ②利用者の理解とコミュニケーション/
実習(1)シーツ・体位・姿勢交換の介護
- ③住宅及び福祉用具に関する知識/
実習(2)車いすへの移乗、移動等の介護
- ④高齢者・障がい者の疾病の理解/
実習(3)衣服着脱・手浴の介護
- ⑤医学関連領域の基礎的知識/
実習(4)排泄・尿失禁の介護

※各回、ベッド、シーツ、車いす、トイレ等実習あり

～着物リフォーム～ガウチョ&ポンチョ作り

昨今人気のある「ガウチョパンツ」と、おしゃれな「ポンチョ」にリフォームします。

日時 10月13・27日、11月10・24日

土曜日(全4回) 9:30～12:30

講師 池田美代子 / 定員 10人

受講料 8,000円 / 締切 9月28日(金)必着



目指せ!WBK♪ジャズダンス

若さ(W)・美容(B)・健康(K)・脳まで若返り、ダンスで爽快リフレッシュ!(女性対象)

日時 10月17日～3月20日(全10回)

第1・3水曜日 14:30～15:30

講師 安武真由美(ジャズダンサー)

定員 10人 / 受講料 8,000円

締切 10月3日(水)必着



家族みんなで!HAPPY♡ハビ-ダンス体験♪(秋)

赤ちゃん和家人の心を温かくするハビ-ダンス♪
運動不足、ストレス解消で、心も体もリフレッシュします。

日時 10月31日(水) 10:30~11:30

講師 吉村裕美(ハビ-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ヵ月~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 10月17日(水)必着



はじめての手作り酵素クッキング

身体に良い酵素作りを学び、酵素を使った料理
作りにチャレンジ!

日時 10月27日(土) 10:00~13:00

講師 船越舞(発酵研究家)

定員 20人

メニュー リゾ酵素や野菜酵素を使った料理

受講料 1,000円 / 材料費 1,500円

締切 10月13日(土)必着



家族みんなで酵素生活!

安心安全無添加ベーコンを簡単に美味しく作
り、発酵食品の良さや酵素を活かした使い方を習
得します。

日時 11月10日(土) 10:00~13:00

講師 船越舞(発酵研究家)

定員 20人

メニュー 塩麴を使ったベーコンほか

受講料 1,000円 / 材料費 1,500円

締切 10月27日(土)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。

追加募集講座(各講座若干人募集)

~タイ式ヨガ~ルーシーダットン【後期】

タイの伝統的な自己整体法。

日時 10月4日~3月28日(全16回)

第1・3・4木曜日 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ンストレーナー)

受講料 11,000円 / 締切 9月20日(木)必着

体幹スイッチ・トレーニング【秋期】

基礎代謝を上げて筋力アップと動きを改善。

日時 10月14日~3月24日(全12回)

第2・4日曜日 9:30~10:30

講師 古野透(JATI認定トレーニング指導者)

受講料 10,000円 / 締切 9月30日(日)必着

体幹リセット・ストレッチ【秋期】

ゆっくりとした動きで体幹を鍛えます。

日時 10月14日~3月24日(全12回)

第2・4日曜日 10:45~11:45

講師 岡島友古(コアコンディショニング Basicインストラクター)

受講料 10,000円 / 締切 9月30日(日)必着

心と体をキレイにするピラティス【後期】

心地良い呼吸法で歪みや姿勢を直し、イン
ナーマッスルを鍛えます。(女性対象)

日時 10月16日~3月26日(全20回)

毎週火曜日 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 荒牧知子(FTPマッピラティス)

受講料 13,000円 / 締切 10月2日(火)必着

基本の書道~漢詩を味わう~【後期】

実用的な漢字の基本をしっかりと学びます。

日時 10月11日~3月28日(全12回)

第2・4木曜日 13:00~15:00

講師 中野公信(福岡県展覧会員、筑紫美術協会会員)

受講料 12,000円 / 締切 9月27日(木)必着

~基礎から始めよう~おもてなし英会話【後期】

お店や街角で役立つ接客英語を学びます。

日時 10月11日~3月28日(全12回)

第2・4木曜日 10:00~12:00

講師 中牟田登喜枝(日本経済大学講師)

受講料 12,000円 / 締切 9月27日(木)必着

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