



「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。

## 《令和3年度4月開講講座》

さあ、はじめよう!!

### 心と体をキレイにするピラティス

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。



講師  
とねがわ ともこ  
舎川 知子  
(FTPマットピラティス)

日時 4月6日～令和4年3月15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  
定員 各20人 / 対象 女性  
受講料 各14,000円×2回(分納)  
締切 3月23日(火)必着

### やさしいゆる体操初級

ヨガ、気功、呼吸法、ストレッチ、武術など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。



講師  
むらかみ なつこ  
村上 奈津子  
(日本ゆる協会  
公認ゆる体操  
準指導員)

日時 4月7日～令和4年3月16日  
毎週水曜日(全45回)  
14:30～15:30  
定員 14人 / 対象 女性  
受講料 9,000円×3回(分納)  
締切 3月24日(水)必着

### 書のたのしみ

書は文字の美しさと心を磨きます。基本を習い、自分のペースで文字の味わいや表現を楽しめます。年賀状や額装などの作品に仕上げていきます。



講師  
なかの きみのぶ  
中野 公信  
(福岡県展  
員、筑紫美術  
協会会員)

日時 4月8日～令和4年3月24日  
第2・4木曜日(全24回)  
13:00～15:00  
定員 20人  
受講料 12,000円×2回(分納)  
締切 3月25日(木)必着



マスク着用・消毒・換気を含む3密(密閉・密集・密接)対策実施中!!



### 筋力アップトレーニング

インナーマッスルを刺激して、体幹力を目覚めさせます。基礎代謝を上げて筋力アップと身体の動きを改善します。



講師  
ふるの とおる  
古野 透  
(JATI認定  
トレーニング指導者・ピ  
ラティスインストラクター)

日時 4月11日～令和4年3月27日  
月2回 日曜日(全24回)  
9:30～10:30  
定員 15人  
受講料 10,000円×2回(分納)  
締切 3月28日(日)必着

### やさしいヨガ&ストレッチ

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。



講師  
おかじま ともこ  
岡島 友古  
(JCCA認定指  
導者・ヨガインス  
トラクター)

日時 4月11日～令和4年3月27日  
月2回 日曜日(全24回)  
10:45～11:45  
定員 15人  
受講料 10,000円×2回(分納)  
締切 3月28日(日)必着

### タイ式ヨガ・ルーシーダットン

タイに古くから伝わる自己整体法。深い呼吸法とやさしいポーズで、身体を整えていきます。柔軟性や筋力に自信がなくても安全に取り組みます。



講師  
いわたが まみ  
岩水 満美  
(日本ルーシーダ  
ットン協会認定ア  
ドヴァンストラネ  
ー)

日時 4月15日～令和4年3月17日  
第1・3・4木曜日(全33回)  
10:00～11:00  
定員 12人  
受講料 11,550円×2回(分納)  
締切 4月1日(木)必着

### 【申込方法】

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。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  
〒818-0102 太宰府市白川 2-2 TEL 925-5404  
<http://dazaifu-ruminas.jp>