



太宰府市男女共同参画推進センター ルミナスだより

月号



ルミナス感謝 Weeks

≪ 開催期間 3月1日(水)~16日(金) ≫

太宰府市男女共同参画推進センタールミナスは、男女共同参画推進の拠点施設として『男女一人ひとりがいきいきと暮らし自己実現を図っていくことのできる社会』を目指した取り組みを行っています。

開催期間中は、「ルミナス感謝 Weeks」として、館主催事業やルミナス登録団体の活動を幅広く知っていただくために、さまざまな催しを行います。

【ルミナス感謝 Weeks】ワンコイン体験講座

花おはぎ作り

あんで作るフラワーアートのような美しいおはぎ。天然着色料で着色した白餡で、本物のお花のような形に絞り飾って仕上げた「花おはぎ」を作ります。

日時 3月2日(土) 10:00~11:30

きわさちこ

講師 木和幸子さん
(料理研究家・カフェオーナー)

定員 15人

参加費 500円

締切 2月17日(土)必着



【ルミナス感謝 Weeks】男女共同参画講演会

~多様な視点から~ 防災を考えよう!!

災害に備えて準備したいけれど、何から準備すればいいのか? 大切な人を守るために何をすればいいのか?!

防災について、一緒に考えましょう。

日時 3月3日(日) 10:00~12:00

講師 つるさきかよさん
(防災士・ラジオパーソナリティ・社会福祉士)

定員 50人

受講料 無料

申込方法 窓口・電話・HP 申込
(定員になり次第締切) ※託児締切 2/24(土)

協賛 大塚製薬株式会社 福岡支店 **来場プレゼント**



ルミナス主催講座 体験・見学のご案内 4月開講予定講座の **無料体験・見学** を行います。この機会にぜひご参加ください。

心と体をキレイにするピラティス

心地よい呼吸法を学び、体の歪みや姿勢を直し、インナーマッスルを鍛えます。

体験 3月5日(火)

朝コース 9:45~

昼コース 13:00~

夜コース 20:00~

講師 舎川知子さん 対象:女性



からだ快適*トレーニング

無駄な力を抜き、楽に身体を使うようになるためのトレーニングです。

体験 3月5日(火)

14:30~15:30

講師 古野透さん



やさしいゆる体操初級

呼吸をやすすることで、自分の気持ちのよい感覚を味わいながら身体をゆるめる体操です。

体験 3月6日(水)

14:30~15:30

講師 村上奈津子さん



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。柔軟性や筋力に自信がなくても取り組みます。

体験 3月7日(木)

10:00~11:00

講師 岩永満美さん



筋力アップ・トレーニング

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。

体験 3月10日(日)

9:30~10:30

講師 古野透さん



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。

体験 3月10日(日)

10:45~11:45

講師 岡島友古さん



書のたのしみ

基本を習い、文字の味わいや表現を楽しみながら作品を仕上げしていきます。

見学 3月7日(木)

13:00~15:00

講師 中野公信さん



女性のための再就職セミナー

子育て等でしばらく仕事を離れていた女性の再就職を応援するセミナー! 自分らしく働くために整理しておきたいこと、ポイントなどをお伝えします。

日時 2月7日(水) 10:00~12:00

対象 女性 定員 15人

受講料 無料

申込方法 窓口・電話・HP 申込
(定員になり次第締切) ※託児締切 1/30(火)

共催 ハローワーク福岡南・太宰府市



内容 ・自分の経験や価値観の振り返り、働く上での条件など、基本事項を整理します。
・求人票の見方 ・働く上での環境の整え方
・応募書類作成のポイントなど

【講座・セミナー申込方法】下記、いずれかの方法でお申し込みください。

- ① **ホームページ** …ルミナス HP から入力する。
- ② **直接窓口** …ルミナス(1階受付)に郵便ハガキ1枚を持参し、申込書を記入する。
- ③ **往復ハガキ** …住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・講座名 = 太宰府市以外の人も受講可 =
※申込多数の場合は抽選になります。

無料託児付き / 対象: 就学前まで ※要事前申込

【問い合わせ・申込先】

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 092-925-5404 <https://dazaifu-ruminas.jp/>