

ルミナスだより

女性センタールミナスは4月1日より男女共同参画推進センタールミナスに変わりました。

子どものやる気を引き出す

魔法の質問

日時 6月22日(水)
10:30~12:00

受講料 500円

申込方法 電話申込 (定員になり次第締切)

託児締切 6月15日(水)迄

★「イライラ」「ガミガミ」の毎日が『にこにこ』に変わります。

★この日から子どもへの言葉かけが変わります。

★子どもがいきいきと自分で働き始めます。



～就職応援セミナー～

あなたの意欲を

伝えるために

日時 7月6日(水)
10:00~12:30

受講料 無料

対象 就職を希望する女性

申込方法 電話申込 (定員になり次第締切)

託児締切 6月29日(水)迄

- 自分の魅力を知り伝えるコツ
- 企業ニーズが何かを知る
- 選考書類はこう書く
- 好印象を与える身だしなみ



～家庭でできる養生学～ 夏薬膳と経絡ストレッチ

日時 7月29日(金) 10:00~13:00 薬膳料理
13:30~15:30 経絡・ツボ

受講料 1コース 1,000円・2コース 1,800円

材料費 1,000円 (薬膳料理コースのみ) **締切** 7月9日(土) 必着

薬膳メニュー ●梅としその細巻き寿司 ●蓮の実入り鶏の蓮の葉つつみ

●わかめの茶碗蒸し ●マンゴープリン ●緑豆ミント茶

経絡・ストレッチ ●身体の熱を冷ます (熱中症対策) ●老廃物を出す

●夏バテ予防のツボ ★夏の暮らしをさわやかにするストレッチ



※薬膳は各症状とメニュー材料の効能について ※ツボを実践で押しながら習得します。

★申込方法★ 往復ハガキに講座名、住所、氏名

年齢、電話番号、託児の有無を記入し、お申し込みください。尚、窓口での申し込みは、官製葉書1枚

持参してください。〒818-0102 太宰府市

白川2番2号 TEL・FAX 092-925-5404

全て無料託児付き(満2歳~就学前迄)

*太宰府市男女共同参画
推進センタールミナス*

