



「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 ③》

絵本を通して人権を学ぶ

無料

子どもにも大人にもわかりやすく、
絵本から人権について考えます。

日時 **1月25日(土)**
10:00~12:00

講師 前園敦子(子どもの本専門店代表)

申込 電話申込(定員になり次第締切)



無料託児付き(満2歳~就学前迄)

ルミナス感謝 Weeks

(会期) 3月3日~19日

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。これまでの“ルミナスフェスタ”を更変し、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、「ルミナス感謝Weeks」として開催します。期間中の催しは、随時お知らせします。

ルミナス主催講座体験・見学のご案内 4月から開講予定講座の**無料体験・見学**を行います。

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。



体験 3月3日(火)
13:00~14:00
講師 舍川知子
対象 女性

目指せ!WBK♪ジャズダンス

若さ(W)・美容(B)・健康(K)!ダンスで爽やかに若返りましょう。



体験 3月4日(水)
14:30~15:30
講師 安武真由美
対象 女性

~タイ式ヨガ~ルーシーダットン

タイの伝統的な自己整体法。身体が硬い人でも大丈夫!



体験 3月5日(木)
見学 3月19日(木)
10:00~11:00
講師 岩永満美

やさしいゆる体操初級

ヨガ、気功、呼吸法、ストレッチ、武術などを取り入れたやさしい体操です。



体験 3月11日(水)
14:00~15:15
講師 倉田恵美

筋力アップトレーニング

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。



体験 3月15日(日)
9:30~10:30
講師 古野透

やさしいヨガ&ストレッチ

ヨガのゆったりとした動きで、全身の気の巡りやリラックス効果を高めます。



体験 3月15日(日)
10:45~11:45
講師 岡島友古

書のたのしみ

実用的な楷書を、学びます。



見学 3月12日(木)
13:00~15:00
講師 中野公信
※見学のみ 若干名

申込方法 電話受付 Tel 092-925-5404

各体験日の1週間前までに電話にてお申込みください。
詳細及び内容についてはお問い合わせください。 ※託児あり



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>

この機会にぜひご参加ください。