



太宰府市男女共同参画推進センター

ルミナスだより 7月号

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。

筋力アップ・トレーニング 火曜コース

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。



日時 8月2日～R5年2月28日 毎週火曜日(全24回)
14:30～15:30

講師 ふるの とおる 古野 透さん (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)

定員 15人 受講料 10,000円×2回(分納) 締切 7月19日(火)必着



女性の起業・副業応援!

あなたの負担を軽くします! Web集客セミナー

インスタ・Note・YouTube・アメブロ、Web マーケティングにかかわる
「どれから?」「なにから?」を解決します。

日時 8月5日(金) 10:00～12:00

講師 なかむらみ か 中村美佳さん (福岡県よろず支援拠点コーディネーター)

対象 起業を考えている女性 定員 20人

受講料 無料 締切 7月22日(金)必着



「“おとう飯”^{はん}始めよう」キャンペーン参加事業

夏休みにパパと作ろう! ふわとろオムライス

親子で楽しく料理にチャレンジ! 洋食屋さんのようなふわとろのオムライスを習います。
家庭でもぜひ作ってみてください。

日時 8月6日(土) 10:00～13:00

講師 くぼ ゆうこ 窪 祐子さん (食育指導士)

対象 小学生と保護者ペア 定員 8組

受講料 1組 2,000円

材料費 1組 1,000円 締切 7月23日(土)必着

メニュー

- ・オムライス
- ・コールスローサラダ
- ・ミルクプリン



【申込方法】 下記の方法で申し込んでください。

ホームページまたは、直接窓口で郵便ハガキ1枚を持参のうえ
申込書に記入してください。もしくは、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
記入のうえ郵送してください。(太宰府市以外の人でも受講可)

※応募は1講座につき、一人1枚でお願いします。

※申込多数の場合は抽選になります。

全て無料託児付き / 対象:就学前まで

※要事前申し込み(利用日の1週間前まで)



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/>