



太宰府市男女共同参画推進センター ルミナスだより 1 月号



ルミナス感謝 Weeks

《 開催期間 3月1日(水)~18日(土) 》

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。

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たやさしい体操です。

体験 3月1日(水)
14:30~15:30
講師 村上奈津子



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2日(木)
10:00~11:00
講師 岩永満美



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7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



対象:女性

からだ快適*トレーニング

無駄な力を抜き、楽に身体を使えるようになるためのトレーニングです。

体験 3月7日(火)
14:30~15:30
講師 古野透



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12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、リラックス効果を期待できる内容です。

体験 3月12日(日)
10:45~11:45
講師 岡島友古



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、作品を仕上げていきます。

見学 3月9日(木)
13:00~15:00
講師 中野公信



申込方法 窓口・電話申込 TEL 092-925-5404

※各体験・見学日の1週間前までに申し込んでください。(定員になり次第締切)

※詳細及び内容についてはお問い合わせください。

※託児無料。利用する日の1週間前までに申し込んでください。

対象は就学前までです。



女性に対する暴力をなくす運動



11月12日~25日「女性に対する暴力をなくす運動」として、パープルリボンツリーに暴力を許さないという思い、被害者に「あなたはひとりではないよ」というメッセージを込めて、展示を行いました。また、DVと児童虐待は密接に関係しており、来館者の皆さまにパープルリボンとオレンジリボンを飾っていただきました。



【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 TEL 092-925-5404

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