



ルミナスだより 8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。

女性の起業・副業応援② ふるさと納税返礼品を出品してみよう

売上アップだけじゃない、出品のメリットがいっぱい！元・町役場ふるさと担当課長が詳しくお伝えします。

日時 9月7日(土) 10:00~12:00

講師 やまだ しゅうさく 山田 周作さん(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

受講料 無料 定員 20人

締切 8月23日(金)必着

共催 福岡県よろず支援拠点



上映会

入場無料

申込不要※当日先着順受付



『愛する人に伝える言葉』

人生半ばで膵臓がんを宣告され、名医からも治せないと率直に告げられたバンジャマン。彼と母親が、限られた時間のなか「人生のデスクの整理」をしながら、穏やかに死と対峙していく過程を感動的に描く。

エマニュエル・ベルコ監督

カトリーヌ・ドヌーヴ ブノワ・マジメル セルシ・ドフランス

ガヴリエル・サラ ほか出演

日時 9月14日(土)

《午前》10:00~12:00 (9:30開場)

《午後》13:00~15:00 (12:30開場)

定員 各30人

薬膳料理～家族のための秋養生

秋は空気が乾燥し、潤いが欲しい季節です。肺と皮膚、大腸に陰液を戻す食材を使って、美容と健康に役立つ薬膳料理を紹介します。

日時 9月26日(木) 10:00~13:00

講師 うつはら ちよみ 宇津原 知世美さん(国際中医師)

受講料 1,100円 定員 20人

材料費 1,200円

- メニュー ・蓮根と麦門冬あんかけ
- ・黒木耳と白木耳の根菜胡麻酢
- ・きのこの雑穀ごはん
- ・杏仁豆腐・山査子ウーロン茶

締切 9月12日(木)必着



《追加募集》 ※体験できます。要問い合わせ。

からだ快適*トレーニング

からだ改善を目標に、月ごとのテーマ(膝痛、股関節痛、腰痛、肩痛・肩こりの予防・改善、正しい姿勢作り等)に沿って、筋肉のケア・トレーニングや予防のためのストレッチを行います。

日時 毎週火曜日 14:30~15:30

講師 ふるの とおる 古野 透さん 
(健康運動実践指導者/JATIトレーニング指導者)

るみなすライブラリー

新刊のお知らせ

- *ミライの源氏物語 山崎ナオコーラ 著
 - *女たちの沈黙 パット・バーカー 著
 - *ジェンダー目線の広告観察 小林美香 著
 - *考えたことなかった 魚住直子 著
 - *水曜日の手紙 森沢明夫 著
 - *ぼくにげちゃうよ
マーガレット・ワイズ・ブラウン 著
 - *夜空に泳ぐチョコレートグラミー 町田そのこ 著
- 書籍の貸し出しも行っています。ご利用ください。



その AV 出演契約、取り消せます！

撮影までしたけど取り消したい

高収入のアルバイトに応募したら、AVの撮影だった




AV出演被害防止・救済法によって、AV出演契約を取り消したり、販売や配信を停止することができます。

ひとりで悩まないで。相談できる場所があります。

性犯罪・性暴力被害者のための
ワンストップ支援センター

はやくワンストップ
#8891

無料託児付き／対象：満2歳～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/

<休館日> 毎週月曜日(祝日の場合は翌平日)



【申込方法】①～③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・託児の有無を記入し、ルミナスへ郵送する。

=太宰府市以外の人でも受講可=

※申込多数の場合は抽選になります。

※応募は1講座一人ずつでお願いします。