



# ルミナス感謝Weeks

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。館主催事業やルミナス利用団体の活動を幅広く知っていただくために、施設を利用する皆様に感謝を込めて、「ルミナス感謝Weeks」を開催します。

## 【ルミナス感謝Weeks】男女共同参画講演会

### 心と体の「トリセツ」 ～知っておきたい、男女ともにある更年期～

年齢や男女を問わず、更年期を正しく知って、「相手への思いやり」や「お互いの健康」について理解を深めましょう。

日時 3月2日(日) 10:00～12:00

講師 豊田晴子さん

(産前産後サポートセンター 心ゆりり)

代表/助産師

定員 50人

受講料 無料

申込方法 窓口・電話・HP 申込 (定員になり次第締切)

※託児締切 2/22(土)



## 【ルミナス感謝Weeks】イベント

### 呈茶席 ～お茶に親しむ～



春の呈茶席で、ゆったりした時間をお楽しみください。  
 (無料・申込不要・先着 50人 ※なくなり次第終了)

日時 3月2日(日) 11:30～

< 裏千家喜楽会/茶道太宰府こども教室 >

## 【ルミナス感謝Weeks】イベント

### おしゃべりカフェ



お茶を飲みながら、ジェンダー平等、男女共同参画について、日頃から感じていることなど、気軽におしゃべりします。どなたでも参加自由です。(無料・申込不要)

日時 3月16日(日) 13:30～15:00

< 男女共同参画を進める市民ネットワーク太宰府 >

## 【ルミナス感謝Weeks】イベント

### 上映会 「愛する人に伝える言葉」

人生半ばで膵臓がんを宣告された男とその母親が、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・マジマルほか出演

日時 3月15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 (無料・申込不要 ※当日先着順受付)



## ルミナス主催講座 体験・見学

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。(要事前申込)

**やさしいゆる体操初級** 呼吸をやすめることで、気持ちのよい感覚を味わい、身体をゆるめる体操です。

体験 3/5(水) 14:30～15:30



**タイ式ヨガ・ルーシーダットン** (対象:女性) 深い呼吸法とやさしいポーズで身体を整えていきます。

体験 3/6(木) 10:00～11:00



**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 3/9(日) 9:30～10:30



**やさしいヨガ&ストレッチ** ヨガのゆったりとした動きで、リラクゼーション効果を期待できる内容です。

体験 3/9(日) 10:45～11:45



**心と体をキレイにするピラティス** (対象:女性)

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 3/11(火) ※各1時間

朝コース 9:45～/昼コース 13:00～/夜コース 20:00



**からだ快適\*トレーニング** 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。

体験 3/11(火) 14:30～15:30



**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書いて、作品に仕上げています。

見学 3/13(木) 13:00～15:00



## 講演会・体験・見学の申込先

ルミナス窓口 または 電話 092-925-5404

※定員になり次第締切



託児無料あり / 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。

