



太宰府市男女共同参画推進センター ルミナスだより

月号



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

さすることや深い呼吸で、身体をゆるめる体操です。

体験 3月5日(水) 14:30~15:30

タイ式ヨガ・ルーシーダットン

柔軟性や筋力に自信がなくても取り組みます。
(対象:女性)

体験 3月6日(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月9日(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、リラックス効果を期待できる内容です。

体験 3月9日(日) 10:45~11:45

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月11日(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月13日(木) 13:00~15:00

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。

(対象:女性)

体験 3月11日(火)
朝コース 9:45~10:45
昼コース 13:00~14:00
夜コース 20:00~21:00

【体験・見学の申込方法】 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。



働きたい女性応援セミナー②

働きたいけど、何から始めていいかわからない。自分らしく働くために整理しておきたいこと、仕事を見つける方法やポイントなどをお伝えします。

日時 2月5日(水) 10:00~12:00

対象 女性 定員 15人

受講料 無料

申込方法 窓口・電話・HP申込

締切 1月28日(火) ※定員になり次第締切

共催 ハローワーク福岡南・太宰府市



内容 ・自分の経験や価値観の振り返り、優先したい条件などを整理します。
・求人票の見方 ・働く上での環境の整え方
・応募書類の作成についてなど

女性に対する暴力をなくす運動

11/12~25は、「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。ルミナスでは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。



【講座・セミナーの申込方法】 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 から必要事項を入力する。
- ②直接窓口 … ルミナス(1階受付)に郵便はがき1枚を持参し、申込書を記入する。
- ③往復はがき … 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て郵送する。

=太宰府市以外の人も受講可= ※申込多数の場合は抽選となります。

無料託児付き / 対象: 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/>

