



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。

## 薬膳料理～家族のための梅雨養生

胃腸の働きを助け、身体の余分な水分を出す働きのある食材を使った美味しい料理を作り、真夏の代謝UPに備えます。

日時 5月22日(木) 10:00～13:00

うつはらちよみ

講師 宇津原知世美さん(国際中医師) 定員 20人

受講料 1,100円

材料費 1,200円

メニュー ・鶏ミンチとハト麦のロールキャバツ

・とうもろこしと黄耆のごはん

・きゅうりとクラゲの白和え

・トマトの薬膳味噌汁

・緑豆みつ豆

・中国緑茶



締切 5月8日(木)必着

## 医療事務講座・歯科コース

初心者向けのカリキュラムで、就職に有利な歯科3級医療事務技能検定の資格取得を目指します。

※最終日は「就職サポートセミナー(県との共同主催)」を実施。

※出席率8割で修了証、正解率7割で合格証を取得。

日時 6月4日～7月16日

毎週水曜日(全7回)

10:00～16:00(1時間休憩含む)

※最終日は12:00まで

対象 女性 定員 15人

受講料 21,600円

教材費 4,400円(テキスト代・受験料含む)

締切 5月21日(水)必着



講座内容…医療事務概論、歯科用語、基本知識、レセプト手書き、  
C・Pul・Perの解説～症例、検定試験

## 女性の健康セミナー①

### 更年期以降を健やかに過ごそう!

女性のライフステージに沿った心とからだの変化を知り、うまく対処していくことで更年期以降をいきいきと健やかに過ごしましょう。

日時 5月18日(日) 10:00～12:00

とよたせいこ

講師 豊田晴子さん(助産師/産前産後サポートセンター心ゆるり代表)

対象 女性 定員 20人

受講料 1,100円

締切 5月4日(日)必着



## 女性の健康セミナー②

### 理学療法士によるエクササイズ

腰痛・尿漏れ撃退!理学療法士による骨盤のゆがみをなくすエクササイズや、健康で過ごすためのセルフケアと生活改善のヒントを学びましょう。

日時 5月31日(土) 10:00～11:30

すながわみお

講師 砂川滯さん(理学療法士/Polaris代表)

対象 女性 定員 15人

受講料 1,200円

締切 5月17日(土)必着



## 男女共同参画セミナー③ 報告

### 『性的マイノリティへの理解を深める ～当事者が語るリアル体験と真実の姿～』



くろべみさき  
講師 黒部美咲さん

(レインボーハーモニー代表)

LGBTQ という言葉の認知度は高まっていますが、日本のLGBTQ(性的マイノリティ)への理解度は、まだ低い傾向にあります。

当事者である講師からLGBTQの基礎知識と性的マイノリティの人が抱える困難について考え、理解を深めるため、LGBTやLGBT以外のセクシャルティ、SOGIESC(ソジェスク)、アウトティングなどについて、丁寧にわかりやすくお話をしていただきました。

その中で、講師は、「LGBTQは、あらゆる性的マイノリティのごく一部をあらわす言葉で、日本では左利きの人と同じくらいの割合でいると言われています。ですので、自分の周りには、性的マイノリティの人はいないような気がすると思っ

ている人が多いのではないかと思います。いないのではなく、皆様の周りにも間違いなく100%当事者はいるということをぜひ認識していただきたい」ということや「理解しようとする努力、相手にできるだけ寄り添う気持ちは忘れずに持ち続けてもらえたら嬉しいです。」というメッセージを残されました。

【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。

=太宰府市以外の方も受講可=

※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。

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/>

