



太宰府市男女共同参画推進センター 令和7年

ルミナスだより 6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。

男女共同参画週間

6月23日(月)~29日(日)

令和7年度キャッチフレーズ

誰でも、どこでも、自分らしく

企業や地域において活躍する女性人材の育成、女性活躍・男女共同参画推進のリーダー・担い手の育成と専門性の向上など、人材育成・ネットワークの形成を軸とした取り組みを進めます。

女性の健康セミナー③

理学療法士によるエクササイズ(復習編)

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、健康に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 7月5日(土) 10:00~11:30

すながわみお

講師 砂川 凛さん(理学療法士/Polaris 代表)

対象 女性 定員 15人

受講料 1,200円

締切 6月20日(金)必着



働きたい女性応援セミナー①

働きたいと思っている女性の就職活動に役立つセミナー！就活準備に有効な自己分析や書類作成のポイントなどをおさえます。

※セミナー後、希望者は個別相談会があります。(一人15~20分程度)

日時 7月16日(水) 10:00~12:00

対象 女性 定員 15人

申込方法 窓口・電話・HP 申込 受講料 無料

締切 7月8日(火) ※定員になり次第締切

主催 福岡県/太宰府市男女共同参画推進センタールミナス



女性の起業・副業応援！①

インバウンド取り込みセミナー

外国人観光客の情報収集の方法や、店内の外国語表記、SNSでの集客の仕方などを、専門家から学びます。

日時 7月12日(土) 10:00~12:00

いのうえよういち

講師 井上 陽一さん

(福岡県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

定員 20人 受講料 無料

締切 6月27日(金)必着

共催 福岡県よろず支援拠点



薬膳料理～家族のための夏養生

暑い夏は、身体の陰液や気を補うことで夏バテを防ぎます。夏の身体や心掛ける養生を学び、美味しい薬膳料理を作ります。

日時 7月24日(土) 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/国際中医薬膳師)

定員 20人

受講料 1,100円 材料費 1,200円

メニュー 夏野菜蒸しと薬膳みそ

豚しゃぶ、紅豆椰子豆腐花

ソーメンと2種のつけ汁、荷葉茶

締切 7月10日(木)必着



おしゃべりするコンピューター 生成 AI の不思議な力を体験してみよう!!

生成 AI って何? 生成 AI の使い方を知り、実際に手を動かして体験してみよう。

日時 7月26日(土) 10:00~12:00

対象 小学生と保護者

講師 IT エンジニア

定員 10組 ※1組小学生の子ども2人まで

受講料 1,100円

締切 7月12日(土)必着



【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(セミナー)名・託児の有無を記入郵送する。

※申込多数の場合は抽選になります。

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/>

