



太宰府市男女共同参画推進センタールミナス 令和8年

ルミナスだより 10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。

【男女共同参画セミナー②】

無料

フラワーデモを知っていますか？

～性暴力ゼロの未来を 実現するために今できること～

あなたは境界線を侵害する言葉を、大事な人にかけていませんか。
相手の境界線を不遠慮に踏み越えることは暴力につながります。
お互いを守る言葉同意と境界線について考えます。

11月21日(土)

時間 10:00～12:00

場所 ルミナス会議室

講師 黒瀬まり子さん

定員 50人

申込方法 窓口・電話・HP 申込

(定員になり次第締切)

託児締切 11/14(土)／要事前申込

※対象:就学前まで

黒瀬まり子さん
(臨床心理士)

<講師プロフィール>

九州産業大学・西日本工業大学非常勤講師など。スクールカウンセラー
および学生相談の経験から、しあわせに生きる力を育む心理教育の必要性
を強く感じ、デートDV防止ふくおか(通称・リップルふくおか)、福岡県性暴
力対策アドバイザーとしても活動。誰もが自分の心の内側に耳を澄ませ、そ
の声を大切に、自分らしく生きられる社会を目指している。

女性の健康セミナー②

PMS(月経前症候群)とは～ 予防ストレッチで快適な月経ライフを！

イライラしたり、悲しくなったり、体が重く感じたりする
のは心と体のゆらぎです。生活のヒントと症状を和らげる
ストレッチを学んで、心と体をケアしませんか？

日時 11月7日(土) 10:00～11:30

講師 砂川 滯さん(理学療法士)

対象 女性(小・中学生は保護者同伴可)

定員 15人 受講料 1,000円

締切 8月7日(金)必着



ストレッチ 内容	・自律神経が整うストレッチ ・骨盤周辺の筋肉の血流を促すストレッチ
-------------	--------------------------------------

キムチと韓国家庭料理

腸内環境改善！免疫力アップ！健康効果の高い発酵食
品のキムチと人気の韓国家庭料理の作り方を習います。

日時 11月18日(水) 10:00～13:00

講師 安淳花さん(韓国家庭料理アドバイザー)

定員 20人

受講料 1,100円

材料費 1,500円

メニュー ・キムチ ※持ち帰り
・チャプチェ ・チヂミ

締切 11月4日(水)必着



女性のプチ起業応援③

Google 検索されやすい SEO セミナー

超入門!!Google 検索&AI 時代に埋もれない、AI
に「おすすめされる」お店・会社になる！

日時 11月28日(土) 10:00～12:00

講師 中村博文さん(福岡県よろず支援拠点コーディネーター)

定員 15人 受講料 無料

締切 11月12日(木)必着

共催 福岡県よろず支援拠点



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。