



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。

ルミナス感謝Weeksイベント

男女共同参画講演会

人生100年時代！心豊かに生きる ～薬膳の知恵～

入場
無料

薬膳は、日々の食事を通じて心身のバランスを整え、健康な人生を送るための知恵です。中医学における国際資格を持つ講師に、家庭で役立つ知識を学びます。自分の体と向き合い、楽しみながら健康に過ごす人生を築いていきましょう。

日時 3月1日(日) 10:00～12:00

講師 宇津原知世美さん
(国際中醫師/国際中医薬膳師)

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(日)



<講師プロフィール>

1994年 北京中医薬大学日本分校 中医薬学科卒業。2005年 自宅にて養生薬膳料理教室を開く。2007年 国際中醫師 国際中医薬膳師の資格取得。2008年 中医薬膳教室を開講し、確かな知識のもと薬膳を広めることのできる人材育成を始め、多くの卒業生が薬膳教室を開き活躍している。教室での指導に精力を注ぐ一方、婦人会、公民館講座、保育園、小学校、中学校、各種団体からの依頼を受け、中医学的考え方、薬膳のこと、養生の大切さ、経絡ストレッチの実技など、多くの人にわかりやすく伝え、健康な暮らしを自分で創る事が出来る社会をめざして活動を行っている。

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。
先着 50人 ※なくなり次第終了
(無料・申込不要)

日時 3月1日(日) 11:30～

< 裏千家喜楽会/茶道太宰府こども教室 >



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14日(土) 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 >



募集講座

めぐる季節の台所(春編) ～お花見・ピクニック弁当～

春夏秋冬それぞれの季節に寄り添いながら、旬の食材を使った家庭料理を愉しみます。持ち運びしやすく見た目も華やかな料理を作ります。

日時 4月25日(土) 10:00～13:00

講師 木和幸子さん (料理教室主宰/料理研究家)

定員 16人

受講料 3,000円(材料費込み)

メニュー ・カップちらし寿司
・鶏の唐揚げレモンペッパー風味
・お花のだし巻き卵 他4品

締切 4月11日(土)必着

協力 木和料理教室



託児無料/対象: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/>



【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。

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。

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。

=太宰府市以外の人も受講可= ※申込多数の場合は抽選になります。