



ルミナスだより 7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。

男性の家事参画応援!! 夏休みにパパと作ろう! ～おしゃれなワンプレートランチ～

夏の思い出づくりに、親子で楽しく料理に挑戦!
美味しいレシピとコツを習います。

日時 8月1日(土) 10:00～13:00

講師 ^{くぼ ゆうこ}窪 祐子さん
(お菓子・料理研究家/食育指導士/調理師)

対象 小学生以上と保護者

定員 8組

受講料 1組 2,200円

材料費 1組 1,300円 (写真はイメージです。)
※3人目から 500円追加(1組4人まで)

メニュー ・ロコモコ
・ヨーグルトスムージー

締切 7月17日(金)必着



女性の健康セミナー② PMS(月経前症候群)とは ～上手に付き合う対処法

つらい PMS 症状との付き合い方を知り、自分に
あった対処法を見つけましょう。

日時 8月22日(土) 18:30～20:00

講師 ^{すながわ みお}砂川 滯さん (理学療法士)

対象 女性 (小学生以上)
※高校生以下保護者同伴可

定員 15人

受講料 1,200円

締切 8月7日(金)必着



女性のためのお金のセミナー【保険編】

生命保険にまつわる悩みを、質疑応答式のセミナー
で解決しませんか。具体例を交えてわかりやすく
お話します。

日時 8月29日(土) 10:00～12:00

講師 ^{まつながたつゆき}松永龍幸さん (ファイナンシャルプランナー
/MDRT 成績資格者)

対象 女性 定員 15人

受講料 無料

締切 8月14日(金)必着

協力 (株)RKコンサルティング



めぐる季節の台所(夏編) ～冷んやりスイーツ&スパイスカレー～

夏の暑さにぴったり!爽やかな味わいのデザート
やスパイスの効いたカレーに合うドリンクの作り方を
学びます。

日時 8月8日(土) 10:00～13:00

講師 ^{きわ さちこ}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 ・モカレアチーズケーキ(12cm)
※1ホール持ち帰り(容器付)
・ラッシー
・スパイスカレー

締切 7月23日(木)必着

協力 木和料理教室



追加募集

体験・見学できます。
詳細はお問い合わせください。

からだ快適*トレーニング

「コリ」「ゆがみ」「痛み」などに適したセルフケアストレッチ
です。

日時 毎週火曜日 14:30～15:30

講師 ^{ふるのとおる}古野透さん(健康運動実践指導者/JATIトレーニング指導者)

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講座一人ずつをお願いします。