

スポーツ&カルチャー

3
2024
Sports & Culture

令和5年度 太宰府市男女共同参画推進センタールミナス主催事業

ルミナス感謝Weeks ウィークス

開催期間 3月1日(金)~16日(土)

平日 9:00~21:30 / 日祝 9:00~17:00 ※3/4・11(月)は休館日

入場無料

太宰府市男女共同参画推進センタールミナスは、男女共同参画推進の拠点施設として『男女一人ひとりがいきいきと暮らし、自己実現を図っていくことのできる社会』を目指した取り組みを行っています。

館主催事業やルミナス登録団体の活動を幅広く知っていただくために、「ルミナス感謝 Weeks」を開催します。

期間中の催し

- ①感謝イベント
- ②男女共同参画に関するパネル展
- ③主催講座書道作品展
- ④ルミナス主催講座 無料体験・見学(要予約)
- ⑤登録団体 無料体験・見学(要予約)

感謝イベント

日時 3月2日(土)

日時 3月3日(日)

10:00~11:30 ワンコイン体験講座『花おはぎ作り』



あんこで作るフラワーアートのような美しいおはぎを作ります。

講師 木和幸子さん(料理研究家)

※申込受付は終了しました

13:30~15:00 『おしゃべりカフェ』

お茶でも飲みながら、ジェンダー平等や男女共同参画について、感じていること、おしゃべりしませんか。

どなたでも気軽に参加してください。

(予約不要・参加無料)

男女共同参画を進める
市民ネットワーク太宰府



9:30~9:45 日本舞踊

演目:「太宰府音頭」、「昂」

『ふるさと太宰府』舞踊保存会



10:00~12:00 男女共同参画講演会

『~多様な視点から~防災を考えよう!!』



災害に備えて準備したいけれど、何から準備すればいいのか?! 大切な人を守るために何をすればいいのか?! 災害の準備・防災について、一緒に考えましょう。

(定員50人 ※窓口・電話・HP 要申込)

講師 つるさきかよさん(防災士・ライフオーガナイザー・社会福祉士)

協賛 大塚製薬株式会社 九州第一支店 福岡営業所

『もしもの時に備えたい災害時の栄養・水分補給』

太田原美奈子さん(健康マイスター)

来場プレゼント! (当日ドラッグストアで引き換えられる大塚製品あり)

11:00~ 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。

(無料・先着 70人 ※なくなり次第終了)

裏千家 喜楽会・茶道太宰府こども教室



日時 3月16日(土)

PG-12
小学生は保護者の
助言や指導が
必要

上映会 『ひとよ(一夜)』 ※当日先着順受付

白石和彌監督 桑原裕子原作

佐藤健 鈴木亮平 松岡茉優 佐々木蔵之介 田中裕子ほか出演

①10:00~12:00 ②13:00~15:00

各回 30分前開場・定員 30人



託児無料 対象:就学前まで

※利用する! 週間前までに申し込んでください。



各講座の申込方法

下記の方法で申し込んでください。

ホームページ 各施設の画面から必要事項を入力してください。

往復はがき 住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・教室名または講座名(コース・クラス名)、託児の有無を記入し、**それぞれの施設へ**郵送してください。

施設の窓口 郵便はがき1枚を持参し、申込書に記入してください。(太宰府市以外の人も受講可)

- 申込は、1講座一人ずつでお願いします。
 - 申込多数の場合は抽選となります。
 - 全日程受講可能な人に限り申し込んでください。
 - 納められた受講料、教材費については受講の有無にかかわらず還付できません。
 - 受講者数が一定に満たない場合、開催を中止することがあります。
- ※お預かりした個人情報は、ほかの目的には使用いたしません。



託児

このマークのついた講座は託児があります。託児の対象は満2歳(講座開講日の時点)から就学前までです。

※親子で参加できる講座を除きお子さま同伴での受講はご遠慮願います。

男女共同参画推進センタールミナス



申込先 〒818-0102 太宰府市白川2-2
https://dazaifu-ruminas.jp/ TEL(925)5404

音読を楽しもう!!(春)



声を出すことで、脳の活性化・ストレス解消にも役立ち、心と身体健康につながります。また、人前で臆することなく話ができるようになれば、自分に自信を持って、仕事や生活が豊かになります。

日時 5月8日～7月24日
第2・4水曜日(全6回)
10:00～12:00
そにしまきみ
副島紀身さん(元アナウンサー)

講師 15人
定員 15人
受講料 5,100円
締切 4月24日(水)必着



文化ふれあい館



申込先 〒818-0132 太宰府市国分四丁目9番1号
https://dazaifu-bunka.or.jp TEL(928)0800

ゆったり健康太極拳

呼吸に集中してゆったりと動くことで自律神経に働きかけ、心身を整えていきます。リラックスした全身運動で、無理なく楽しく習得できる健康法です。

日時 4月9日～令和7年3月25日 第2～4火曜日(全36回)
※希望コースを必ず選択して下さい。 ※変更月あり

Aコース 9:30～10:45
Bコース 11:00～12:15

講師 たかのめぐみ
高野恵さん
(NPO法人日本健康太極拳協会師範)

定員 各16人
受講料 各11,700円×2回(分納)
締切 3月19日(火)必着



リラクゼーションヨガ

女性の不調を和らげるためのリラックスヨガ。月ごとのテーマに沿って緊張した心と体を緩めバランスを整えます。

日時 4月10日～令和7年3月26日 第2・4水曜日(全24回)
10:30～11:30 ※変更月あり

講師 やまなかさとこ
山中賢子さん(ヨガインストラクター)

対象 女性
定員 14人
受講料 10,800円×2回(分納)
締切 3月19日(火)必着



顔ヨガ

表情筋を鍛え血行を良くすることで、たるみやしわの改善につながります。TORU先生の軽快なおしゃべりとともに楽しく顔を動かしましょう。

日時 4月11日～令和7年3月27日 第2・4木曜日(全24回)
10:30～11:30

講師 TORUさん(顔ヨガ&スボ®-インストラクター)

定員 16人
受講料 10,800円×2回(分納)
締切 3月19日(火)必着



館長と歩く文化財小ツアー

長年文化財調査に携わった館長と一緒に、ふれあい館から坂本方面に歩いてすぐの文化財を見て廻ります。新たな発見に出会えるかも知れません。※雨天時は館内で講座を実施します。

日時 4月21日(日) 9:30～12:00
講師 きとやすとし
城戸康利(文化ふれあい館 館長)

対象 中学生～大人
定員 20人
受講料 500円
締切 4月9日(火)必着



<万葉の小道を歩きます>

囲碁



囲碁をはじめてみませんか。頭の体操になり、対局での交流が楽しい講座です。

日時 4月3日～令和7年3月19日 第1・3水曜日(全24回)
13:30～15:00 ※変更月あり
(17:00まで自由対局可)

講師 とどろき ひでたけ
轟 英武さん(日本棋院筑紫支部長)

定員 25人
受講料 7,800円×2回(分納)
教材費 2,750円
※初めての人のみテキスト代
締切 3月20日(水・祝)必着



楽しくエアロ&ストレッチ (朝・夜コース)



朝コースのみ

懐かしのユーロビートの曲に合わせて楽しくしっかり体を動かし、ゆっくりストレッチで体を整えます。

コース・日時

コース	日程	講師	受講料
朝	4月11日～令和7年3月13日 毎週木曜日(全40回) 10:00～11:00	しんかいともこ 新開智子さん	7,000円×4回
夜	4月8日～令和7年3月17日 毎週月曜日(全37回) 20:00～21:00	うめつひさこ 梅津寿子さん	6,300円×3回 7,000円×1回

定員 各15人
締切 3月28日(木)必着



いきいき情報センター



申込先 〒818-0125 太宰府市五条三丁目1番1号
http://www.dazaifu-info.or.jp/ TEL(928)5000

いきいきストレッチ



冬で硬くなった身体をゆっくりとストレッチでほぐしましょう。ダンベル・青竹ふみなどを使い血行をよくします。疲れにくい身体づくりを目指します。

日時 4月5日～令和7年3月14日 毎週金曜日(全42回)

9:50～10:50

講師 宮下和子さん

定員 25人

受講料 10,500円×3回(分納)

締切 3月22日(金)必着



スロービクス



音楽にあわせて楽しく全身運動しましょう！エアロビクスよりもスローですが、脂肪燃焼効果が期待できます。

日時 4月5日～令和7年3月14日 毎週金曜日(全42回)

11:00～12:00

講師 宮下和子さん

定員 25人

受講料 10,500円×3回(分納)

締切 3月22日(金)必着



K-POP&J-POP ダンス

韓国と日本のアイドルグループのポップス曲で楽しみながらダンス。日頃のストレス解消、リフレッシュ！運動不足解消にいかがですか。

日時 4月13日～令和7年3月15日 土曜日(全36回)

17:30～18:30

講師 小畑由貴子さん
(NATICファンダンスインストラクター)

対象 中学生以上

定員 15人

受講料 7,200円×4回(分納)

締切 3月30日(土)必着



骨盤調整★エクササイズ



朝コースのみ

今話題の骨盤底筋！ゆったりした運動で、内臓の位置を上げ、可動域を広げ、姿勢、ぽっこりお腹尿漏れ等、女性特有の不調を楽しく軽減しませんか。

コース・日時

コース	日程	回数
朝	4月8日～令和7年3月17日 月曜日 10:00～11:00	37回
夜	4月9日～令和7年3月11日 火曜日 19:50～20:50	39回

講師 生駒嘉美さん
(骨盤底筋トレーニング 30分 TTCほか)

対象 女性

定員 各15人

受講料 【朝】8,000円×3回・5,600円(分納)

【夜】8,000円×3回・7,200円(分納)

※ピラティスボール20～26cm各自準備

締切 3月25日(月)必着



週末朝ヨガ(ゆっくり癒し系)



初めての人でも気軽に参加OK！太陽礼拝から始まるゆったり、のんびりとしたヨガ。深い呼吸と共に安定した心と身体を目指します。

日時 4月6日～令和7年3月15日 毎週土曜日(全40回)

10:00～11:10

講師 内山佐和子さん

定員 15人

受講料 9,000円×4回(分納)

締切 3月23日(土)必着



葦ペンスケッチ



植物の葦で作ったペンを使い、独特で味のある線を生かした作品に仕上げます。太宰府市周辺や福岡近郊で描く風景画などもあり、一人ひとりのペースで楽しめます。

日時 4月5日～令和7年3月21日 第1・3金曜日(全24回)

10:00～12:00

※変更月あり

講師 中村洋一さん

定員 15人

受講料 6,000円×4回(分納)

教材費 5,000円程度

(初めての人のみスケッチ用具一式)

締切 3月22日(金)必着



やさしいベリーダンス

骨盤を立てる姿勢、腰やお腹のなめらかな動きが特徴の美容と健康のエクササイズ！幅広い年齢層でも楽しめます。

日時 4月10日～令和7年3月12日 毎週水曜日(全33回)

19:30～20:45

※変更月あり

講師 mochoさん

対象 女性

定員 15人

受講料 11,000円×3回(分納)

教材費 別途徴収(希望者のみヒップスカーフ)

締切 3月28日(木)必着



癒しの免疫力アップヨガ (しっかり癒し系)



基本の動きと深い呼吸法・瞑想法で、自律神経や血液循環を調べ、リラクゼーション＆リフレッシュができる免疫力アップを目的としたヨガです。

日時 4月11日～令和7年3月13日 毎週木曜日(全40回)

14:00～15:10

講師 吉田ナーシャさん

定員 20人

受講料 10,000円×4回(分納)

締切 3月21日(木)必着



ファイトエアロ

全身運動で消費カロリーが高く、基礎代謝を上げ脂肪燃焼効果大なフィットネスとキックボクシングの良さを合わせたパワフル系エクササイズ。アップテンポの音楽でストレス解消しませんか。

日時 4月12日～令和7年3月14日 毎週金曜日(全40回)

20:00～21:00

講師 松尾万葉さん

定員 20人

受講料 7,000円×4回(分納)

締切 3月24日(日)必着



アシュタンガヨガ(動きのあるハード系)

決まったポーズを順番通りに行き、呼吸と動きを連動させる運動量が多めです。筋力、血流、代謝、集中力アップを期待する人にお勧めのヨガ。

日時 4月11日～令和7年3月13日 毎週木曜日(全40回)

19:50～21:00

講師 内山佐和子さん

定員 15人

受講料 9,000円×4回(分納)

締切 3月24日(日)必着





いきいき情報センター



市民ギャラリー・イベント広場の展示情報は、ホームページでもお知らせしています。
<http://www.dazaifu-info.or.jp/>

〈市民ギャラリー〉

フロアオープン時間 9:00~21:30

〈イベント広場〉

福岡字手紙クラブ 作品展五条教室

3/2(土)~3/14(木)
※最終日 15:00まで



ペーパー・スクリーン 版画講座 受講生作品展 (いきいき情報センター主催講座)

3/8(金)~3/21(木)
※最終日 13:00まで



「筑紫野の風」 写真クラブの展示会

3/18(月)~3/24(日)
※最終日 16:00まで



おもちゃ病院

こわれたおもちゃは、
ありませんか？
毎月1回開院!

日時: 3月9日(土)
13:00~15:30
(受付は14:30まで)

場所: いきいき情報センター 202号室
診察代: 1品100円(部品代別途)



(公財)

太宰府市文化スポーツ振興財団 事務局



モルック体験会 第2弾

フィンランド生まれの「モルック」を体験してみませんか。頭の体操・リフレッシュ効果もあり老若男女で楽しめる話題のニュースポーツです。

日時: 4月20日(土) 10:00~12:00
講師: 衣川佳吾さん・角野枝里子さん
場所: 大佐野スポーツ公園(大佐野807-142)
定員: 30人
受講料: 500円
申込方法: HP、電話申込(定員になり次第締切)



申込・問い合わせ

(公財)太宰府市文化スポーツ振興財団 TEL 080(1705)6793

つくしお隣さん情報

※2月15日現在
※表記金額は前売料金です。詳細については各会館までお問い合わせください。

ミリカローデン那珂川 那珂川市仲2-5-1 TEL (954) 2211	
3/9(土)	ミリカシアター 「ザ・スーパーマリオブラザーズ・ムービー」日本語吹替版 【全席自由】300円 ペア500円 ※3歳以上有料 ①10:00 ②14:00 会場:文化ホール
3/17(日)	那珂川市少年少女合唱団 第10回定期演奏会 【全席自由】500円 ※小学生以上有料 14:00~15:30 会場:文化ホール
3/24(日)	西村悟コンサート ~音楽と食のハーモニー 歌のレストランMIRIKA~ 【全席自由】500円 ※未就学児入場不可 14:00~15:50 会場:文化ホール

春日市ふれあい文化センター 春日市大谷6-24 TEL (584) 3366	
3/13(水)	桂宮治 独演会 【全席指定】一般3,500円 ※未就学児入場不可 18:00
4/20(土)	ふれぶんシネマ倶楽部 「83歳のやさしいスパイ」【字幕版】 施設利用料300円 ※要電話予約 ※3歳以上有料 ①10:00 ②14:00 ※各回先着200名
4/27(土)	ワンコインコンサートシリーズ2024 ~メモリアルイヤーを迎える作曲家たちの名曲~ 出演:宇野健太(チェロ) 古賀美代子(ピアノ) 【全席自由】一般500円 ※未就学児入場不可 14:00

大野城まどかぴあ 大野城市曙町2-3-1 TEL (586) 4000	
3/1(金)~	2024年度大野城まどかぴあ友の会グランド会員募集 会員期間:令和6年4月1日(月)~令和7年3月31日(月) 年会費 1,500円
3/10(日)	シネマランド「川っぺりムコリッタ」 出演:松山ケンイチ、ムロツヨシ、満島ひかりほか 施設利用料300円 ※未就学児入場不可 ①10:00(日本語字幕付) ②15:00 ※日時指定チケット2/25(日)~発売開始
5/11(土)	音のわコンサートVol.5 NAOTO ヴァイオリンコンサート 出演:NAOTO(ヴァイオリン)、榊原大(ピアノ)、西方正輝(チェロ) 【全席指定】3,000円 ※未就学児入場不可 14:00

筑紫野市文化会館 筑紫野市上古賀1-5-1 TEL (925) 4321	
3/2(土) 3(日)	筑紫野市文化協会 第39回ちくしの芸術祭2024 入場無料 10:00 主催:問合せ/筑紫野市文化協会(Tel 090-4354-0577 跡部)
3/9(土)	夢野久作と杉山三代研究会 第11回研究大会 会場:筑紫野市文化会館2階 多目的ホール 1,000円 13:00~17:00 申し込み・問合せ:「夢野久作と杉山三代研究会」事務局(筑紫野市文化会館内) TEL092-925-4321

編集/公益財団法人 太宰府市文化スポーツ振興財団

〒818-0125 太宰府市五条三丁目1番1号 TEL(920)7070 FAX(920)7149
<http://www.dazaifu-z.jp/> 事務局 事業課 TEL080(1705)6793

(公財)太宰府市文化スポーツ振興財団は下記施設の管理・運営を行っています。

- いきいき情報センター TEL (928) 5000
①毎月最終水曜日
- トレーニングルーム TEL (920) 9900
①毎月最終水曜日
- 市民図書館 TEL (921) 4646
①毎月最終水曜日・毎週月曜日
(祝日の場合は翌平日)
- 文化ふれあい館 TEL (928) 0800
①毎週月曜日(祝日の場合は翌平日)
- 男女共同参画推進センター
ルミナス TEL (925) 5404
①毎週月曜日(祝日の場合は翌平日)
- 南小学校開放教室
(太宰府南コミュニティセンター) TEL (928) 6435
- 体育センター TEL (921) 0180
①毎週月曜日(祝日の場合は翌平日)
- 歴史スポーツ公園 TEL (921) 1132
①毎週月曜日(祝日の場合は翌平日)
- 大佐野スポーツ公園
- 梅林アスレチックスポーツ公園 TEL (921) 5822
①毎週月曜日(祝日の場合は翌平日)

市内の公共施設をご利用の際は、便利な「まほろば号」をご利用ください。