

スポーツ&カルチャー

3
2025
Sports & Culture

令和6年度 太宰府市男女共同参画推進センタールミナス主催

ルミナス感謝Weeks

男女共同参画講演会

心と体の「トリセツ」

～知っておきたい、男女ともにある更年期～

日時 3月 2 日(日)

10:00～12:00

会場 ルミナス会議室

講師 豊田晴子さん(助産師/産前産後サポートセンター心ゆりり代表)

定員 50 人(要事前申込 ※窓口・電話・HP 受付)



感謝イベント

●『呈茶席～お茶に親しむ～』

3/2(日) 11:30～ ※無料・先着50人

●『おしゃべりカフェ』

3/16(日) 13:30～15:00 ※参加自由

●上映会「愛する人に伝える言葉」

3/15(土) ①10:00～ ②13:00～

展示

●男女共同参画に関するパネル展

3/1(土)～30(日)

●書道講座受講生作品展

2/28(金)～3/27(木) 12時まで

●定期利用団体紹介コーナー

3/1(土)～常設

入場
無料

無料託児あり
※要事前申し込み

発表会・体験・見学

- 定期利用団体 発表会
- 定期利用団体 体験・見学(要予約)
- ルミナス主催講座 体験・見学(要予約)



各催しの詳細は、ルミナスの HP をご覧ください。



問い合わせ

男女共同参画推進センタールミナス TEL(925)5404

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://dazaifu-info.or.jp/> TEL(928)5000

育てるキッズ英語



3歳からの英語レッスン。楽しく指遊びや、歌、粘土などの感覚遊びから自然に英語と触れ合います。

日時 4月12日～令和8年3月21日
第1～3土曜日(全36回)
※変更月あり
10:30～11:30

講師 ひらの 平野ふみさん
対象 3歳～4歳児までの
お子様と保護者

定員 10組
受講料 10,800円×4回(分納)
教材費 4,050円×4回(分納)
締切 3月29日(土)必着

※保護者のお名前(フリガナ)、
キッズのお名前(フリガナ)・年齢を必ず記入。



いきいきストレッチ



音楽に合わせてゆっくりストレッチで身体をほぐしましょう。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11日～令和8年3月13日
毎週金曜日(全42回)
9:50～10:50

講師 みやした かず こ 宮下和子さん
定員 25人
受講料 10,500円×3回(分納)
締切 3月14日(金)必着



はじめまして。50度洗い(春野菜)



50度洗いとは、食材の保存性や栄養性を高めてくれる調理法のひとつです。今回はその考え方や、方法の基礎を学びます。

日時 5月17日(土)
10:00～12:00

講師 たに ぐち かず こ 谷口和子さん
(50度洗い低温スチーム・インストラクター)

定員 16人
受講料 1,000円
材料費 1,500円
締切 5月2日(金)必着



スロービクス



心地よいリズムに合わせて無理なくエクササイズをはじめましょう。エアロビクスよりもやさしく、脂肪燃焼効果が期待できます。

日時 4月11日～令和8年3月13日
毎週金曜日(全42回)
11:00～12:00

講師 みやした かず こ 宮下和子さん
定員 25人
受講料 10,500円×3回(分納)
締切 3月14日(金)必着



手作り化粧水

肌自らが潤う力を引き出してくれる優しい化粧水を作ります。作ったものを肌になじませ心地良い一日の始まりと終わりを迎えましょう。

日時 5月1日(木)
10:00～11:30

講師 やまうち み ほ 山内美保さん
定員 10人

受講料 1,000円
材料費 1,000円
締切 4月17日(木)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!参加者は幅広い年齢層で楽しんでいきます。

日時 4月9日～令和8年3月11日
毎週水曜日(全33回)※変更月あり
19:30～20:45

講師 もこ mo'coさん
対象 女性
定員 15人
受講料 11,000円×3回(分納)
教材費 希望者のみヒップスカーフ
締切 3月19日(水)必着



骨盤調整★エクササイズ(朝・夜コース)



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できます。

コース・日時・受講料

コース	日 程	講 師	受講料(分納)
朝	4月7日～令和8年3月16日 毎週月曜日(全35回) 10:00～11:00	いこまよし 生駒嘉美さん (骨盤底筋トレーニング TTCほか)	8,000円×1回 7,200円×1回 6,400円×2回
夜	4月8日～令和8年3月10日 毎週火曜日(全39回) 19:50～20:50		8,000円×3回 7,200円×1回



※ピラティスボール20cm程度(各自準備要)

対 象 女性 定 員 各15人 締 切 3月24日(月)必着

楽しくエアロ&ストレッチ(朝・夜コース)



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・受講料

コース	日 時	講 師	受講料(分納)
朝	4月10日～令和8年3月12日 毎週木曜日(全40回) 10:00～11:00	はりまぐみこ 播磨久美子さん	7,000円×4回
夜	4月7日～令和8年3月16日 毎週月曜日(全35回) 20:00～21:00	うめつひさこ 梅津寿子さん	7,000円×1回 6,300円×1回 5,600円×2回



定 員 各15人 締 切 3月24日(月)必着

K-POP & J-POPダンス

韓国、日本のアイドルグループのポップスで楽しくダンス! 日頃の運動不足やストレスが解消されてリフレッシュ。幅広い年齢層で楽しめます。

日 時 4月12日～令和8年3月21日
土曜日(全36回) 19:00～20:00

講 師 おばたゆきこ
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～大人

定 員 15人

受講料 7,200円×4回(分納)

締 切 3月28日(金)必着



癒しの免疫力アップヨガ(しっかり癒し系)



基本の動きに呼吸法や瞑想法を取り入れたしっかり癒し系のヨガです。自律神経、血液の循環を調べ、リラックス&リフレッシュしませんか。

日 時 4月10日～令和8年3月12日
毎週木曜日(全40回)
14:00～15:10

講 師 よしだ
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27日(木)



アシュタンガヨガ(動きのあるハード系)

順番通りに決まったポーズを呼吸と連動させる比較的運動量が多めのヨガです。血流や代謝を促し、筋力、集中力のアップを目指します。

日 時 4月10日～令和8年3月12日
毎週木曜日(全40回)
19:50～21:00

講 師 うちやまさわこ
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27日(木)必着



週末朝ヨガ(ゆっくり癒し系)



ヨガが初めての人でも気軽に参加できます。太陽礼拝から始まるゆったり系のヨガです。週末の朝は深い呼吸と共に心身を開放しましょう。

日 時 4月5日～令和8年3月21日
毎週土曜日(全40回)
10:00～11:10

講 師 うちやまさわこ
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22日(土)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

文化ふれあい館 定期利用団体作品展2025

予告 ふれあい文化祭

生涯学習の場として、文化ふれあい館を定期利用している団体の活動成果作品展です。

会 期 4月19日(土)～5月18日(日)

会 場 多目的ホール

参加団体 陶遊会A・B / 楽陶会 / 絵手紙の会 遊々 / 国分書の会 / ふれあい木彫りサークル / 字手紙 国分教室



改修工事のお知らせ

下記の期間、空調システム更新工事、及びトイレ改修工事を実施いたします。空調システム更新工事に伴い、エントランスホールに間仕切りをするため利用範囲が狭くなります。また、トイレについては、工事中女性トイレのご利用ができなくなるため、多目的トイレのご利用をお願いいたします。工事による騒音等でご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

工事内容 空調システムの更新工事

1階、2階トイレの改修工事

工事期間 3月6日(木)～3月下旬



(公財)太宰府市文化スポーツ振興財団 事務局

硬式テニス教室

レベルに合わせて丁寧に指導します。

日時・クラス ※各コース 令和8年3月末まで、全20回(祝日・8月は休講)

フレッシュクラス	1年以上のレッスン経験あり
ビギナークラス	1年以上のレッスン経験があり 各ショットをコントロールして ゲームが出来る



※詳細は財団HPをご覧ください。

場 所 歴史スポーツ公園テニスコート
(太宰府市吉松4丁目1-1)

定 員 各クラス6人

受講料 10,000円×2回(分納)

申込方法 財団のHPまたは電話申込 080-1705-6793
(定員になり次第締切)



各講座の申込方法

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。

ファイトエアロ

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を掛け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11日～令和8年3月13日
毎週金曜日(全40回)

時間・コース 18:30～19:30【プチハードコース】
20:00～21:00【ハードコース】

講 師 松尾万葉さん

定 員 各25人

受講料 8,000円×4回(分納)

締 切 3月27日(木)必着



ゆったりフラダンス



踊りを通じてハワイの文化や自然への理解を深めます。指先まで美しい動きを習得しましょう。

日 時 4月10日～令和8年3月19日
第1・3木曜日(全24回)※変更月あり
14:30～16:00

講 師 神出奈苗さん

対 象 女性

定 員 12人

受講料 8,800円×3回(分納)

教材費 1,000～2,000円程度

締 切 3月13日(木)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

腹式呼吸にあわせて、ゆっくりとした運動で血流を促し自律神経のバランスを整えていきます。体への負担が少なく楽しく習得できる健康法です。

日時 4月8日～令和8年3月24日
第2～4火曜日(全36回) ※変更月あり
※希望するコースを記入して下さい。

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 11,700円×2回(分納)

締切 3月18日(火)必着



内面から輝くアンチエイジング講座

美しく健やかに年齢を重ねていくために、日頃の肌の手入れや食生活等について学びます。輝く笑顔を手に入れ、なりたい自分を目指す講座です。

日時 4月10日～令和8年3月12日
第2木曜日(全12回) ※変更月あり
10:45～11:45

講師 あめもり ひろこ
雨森博子さん
(「エイジング」インストラクター/コスメシエール)

対象 女性

定員 16人

受講料 10,800円

締切 3月18日(火)必着



大人の科学教室①～光と色のはなし

知ることの楽しさを体験できる大人の理科教室全4回シリーズ。今回のテーマは光と色。分光器を手作りして、光と色の観察も行います。

日時 5月11日(日) 13:30～15:30

講師 おばな ゆき
尾花由紀さん
(九州大学国際宇宙惑星環境研究センター学術研究員)

定員 16人

受講料 1,100円

材料費 500円

締切 4月15日(火)必着



開催中

入場無料

第29回 暮らしのうつりかわり展

昭和時代の太宰府を中心に、人々の暮らしが変化していくようすが分かる生活道具などを紹介しています。

会期 開催中～3月9日(日)
9:00～17:00



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9日～令和8年3月25日
第2・4水曜日(全24回) ※変更月あり
10:30～11:30

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 16人

受講料 10,800円×2回(分納)

締切 3月18日(火) 必着



笑いヨガ

笑う門には福来る♪「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた笑いヨガを学んで自己免疫力をアップし、健康を増進させましょう。

日時 4月24日～令和8年3月19日
第4木曜日(全12回) ※変更月あり
10:45～11:45

講師 むらかみ まちこ
村上真知子さん
(笑いヨガティチャー)

定員 16人

受講料 10,800円

締切 4月8日(火)必着





公益財団法人

太宰府市文化スポーツ振興財団で、 働いてみませんか

令和7年度採用予定職員任用登録受付中です。

●パートタイマー

職種	賃金	条 件
受付業務及び管理業務	時給1,022円	・1日6時間程度(約週3日)勤務 ・シフト勤務 ・土日・祝日勤務の場合あり。 ・施設により22時までの勤務あり。

●契約職員

職種	賃金	条 件
事務員(自主事業企画運営) (経理) 学芸員(歴史・有資格) 図書司書(有資格)	職種により異なります。詳細はおたずねください。賞与あり	・1日8時間程度(約週5日)勤務 ・シフト勤務 ・土日・祝日勤務の場合あり。 ・施設により22時までの勤務あり。 ・健康保険等各種保険あり。

※勤務時間は勤務施設により異なります。

○登録受付 常時受付(土日・祝日を除く 8:30~17:00)

○提出書類 ・登録申込書(財団事務局に用意しています)写真添付
ホームページからもダウンロードできます。
<http://www.dazaifu-z.jp/>
 ・資格証明書の写し(有資格者)

○採用方法 雇用を必要とするときに、財団事務局から連絡します。

問い合わせ・書類提出先 (公財)太宰府市文化スポーツ振興財団事務局
 TEL (920)7070 (いきいき情報センター2階)

なかま募集 (自主サークル)

※このコーナーでは、財団の管理・運営する施設(いきいき情報センター・男女共同参画推進センター・ミナス・文化ふれあい館・市民図書館・南小学校開放教室・体育センター・歴史スポーツ公園・大佐野スポーツ公園)で活動する自主サークルの“なかま”募集を受け付けています。掲載は無料です。

☆POP★UP Kids DANCE(ダンス)

年長~高校生のガールズダンスチームと一緒に楽しく踊りましょう。

日 時:毎週火曜日
17:00~21:00

場 所:いきいき情報センター 他
会 費:3,000円

問い合わせ/矢野久美子 090(6429)2210

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 Ⓢ毎月最終水曜日
トレーニングルーム	TEL(920)9900 Ⓢ毎月最終水曜日
■市民図書館	TEL(921)4646 Ⓢ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 Ⓢ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 Ⓢ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 Ⓢ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 Ⓢ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 Ⓢ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。

フロアオープン時間 9:00~21:30

〈イベント広場〉

体成分測定会

3/5(水) ※10:00~18:00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)

3/7(金)~3/20(木・祝)
※最終日13:00まで



おもちゃ 病院

日 時:3月8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)

つくし お隣さん情報

※1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(日)	ミリカ文化・健康サークル 受講生文化祭 入場無料 10:00	
3/16(日)	那珂川市少年少女合唱団 第11回定期演奏会 500円 ※小学生以上有料 14:00~15:30	

春日市ふれあい文化センター	春日市大谷6-24	TEL(584)3366
3/16(日)	こどもとおとなのための朗読劇 はみだす朗読ユニット テクテクハニカム 「宮沢賢治とめぐるひととせ 春夏秋冬」 一般1,500円 子ども(小学生以下)1,000円 ※2歳以下観覧無料 ①11:00 ②14:30 出演:いしだま(朗読・歌・音楽)/峰崎おかり(朗読)/真古(ダンス)/ 笠井拓(生演奏) ほか	
5/25(日)	春日市ふれあい文化センター開館30周年記念 手寫 葵 スペシャルコンサート 2025~ただいま~ 全席指定 一般5,000円 ※未就学児入場不可 15:00 ※3/18(火)チケット一般発売開始	
6/22(日)	春日市ふれあい文化センター開館30周年記念&第25回弥生の里音楽祭 小曾根 真 ソロ&デュオ guest 壺阪 健登 全席指定 一般6,000円 ※未就学児入場不可 16:00 ※3/28(金)チケット一般発売開始	

大野城まどかぴあ	大野城市曙町2-3-1	TEL(586)4000
3/3(月)~	2025年度大野城まどかぴあ友の会グランド会員募集 年会費 2,000円 会員期間:令和7年4月1日(火)~令和8年3月31日(火)	
3/9(日)	シネマランド「夜明けのすべて」 施設利用券 1枚300円 ※未就学児入場不可 ①10:00(日本語字幕) ②15:00 出演:松村北斗、上白石萌音、光石研 ほか ※日時指定チケット2/23(日)発売開始	
3/22(土)	戯曲音楽劇「銀河鉄道の夜」 S席4,500円ほか 全席指定 ※未就学児入場不可 ①13:30 ②17:00 出演:古賀葵(朗読)、中島ヨシキ(ジョヴァンニ)、梶裕貴(カム/パネッラ)、 戯曲音楽カルテット(弦楽四重奏)、月野佳奈(ピアノ)	

筑紫野市文化会館	筑紫野市上古賀1-5-1	TEL(925)4321
3/23(日)	ちくしのプラスフェスタ Vol.6 300円 12:30 出演:筑紫野市内の中学校・高等学校の吹奏楽部 筑紫野市吹奏楽団	