



WEN-DO

とは、WEN=WOMEN（女性）、DO=道（柔道・合気道などの道）の意味から名づけられた女性のためのセルフディフェンス（自己防衛）のプログラムです。

# 女性と子どものための 護身術入門講座

毎年、参加者の満足度がバツグンに高いこの講座。  
運動が苦手でも、力がなくても大丈夫！  
武道の型を効果的に使った実践と、それ以前に危険な場面を回避する  
“ココロの護身術”についても学びます。

参加者の  
感想より

- ・力の弱い女性でもちょっとした動作と少しの力で身を守れることにびっくりした
- ・子どもと一緒に楽しむことができ、あつという間の2時間だった。楽しかった
- ・学校の授業でもやってもらいたい内容 ・中学生の娘にもいい話だった
- ・護身術と護心術、自分という人間を大切にすること、不安に立ち向かう心の持ち方を学んだ
- ・心身ともにリフレッシュできた。100点満点の講座。なりたい自分になれるよう頑張る

## 8月23日(土)

無料  
託児つき  
6カ月～就学前

①10:00～12:00 または ②13:30～15:30



飲み物持参、動きやすい服装でお越しください

講師

橋本 明子 (リアライズYOKOHAMA 代表、WEN-DO インストラクター)

国際ソロプチミストアメリカ日本東リジョン「女性のために変化をもたらす賞」入賞

対象・定員

中学生以上の女性 各 20 名 (先着順)

※母娘・姉妹での参加もOK！ぜひどうぞ！

参加費

各 500 円

### 7月12日(土)午前9時より電話にて受付開始！

【会場・申込・問い合わせ】

こうち男女共同参画センター「ソーレ」

高知市旭町3丁目 115 番地

TEL 088-873-9100 (9:00～17:00)

(第2水曜日・祝日休館)



※駐車場が狭いため、なるべく公共機関をご利用ください。

個人情報の取扱について

講座申込時にお伺いした個人情報は、この講座の運営並びにソーレからのお知らせ等に使用させていただく場合がございます。