

保育つき



# 女性のための 護身術 入門講座

女性講師  
女性スタッフ  
で安心!

DVやストーカー、痴漢など、  
身にキケンを感じたときに  
自分で自分の身を守る術を  
実践から学びませんか?

- ※ペア練習があります
- ※動きやすい服装でお越し下さい
- ※持ち物は裏面をご参照下さい

日時：**5月25日(土)**  
**10:00～12:00**

会場：**エル・ソフィア 3階 第2学習室**  
(地図は裏面をご参照ください)

参加費：**無料**

対象：**小学校4年生以上の女性**

定員：**20名** (要申込・先着順)

**4月26日(金)から受付開始**

講師

橋本 明子さん

(はしもと あきこ)

(リアライズ YOKOHAMA 代表)

2002年に女性のための護身術『WEN-DO』普及員となり、2004年にカナダにて『WEN-DO』のインストラクターの資格を取得後、全国各地でワークショップを実施している。  
児童虐待防止活動やCAP(子どもへの暴力防止)活動にも携わり、知的障がい児のための性の健康教育ファシリテーターとしても活動している。



お申し込み・お問合せ先

**足立区 男女参画プラザ**

電話：3880-5222  
FAX：3880-0133

こちらからも  
お申し込みが  
できます



## この講座では……

女性のための護身術『WEN-DO』の概要や、知らない人との距離の取り方、声と呼吸の重要性、身体の中の急所についてお話しします。腕や足を使った護身術、転んだ時の対処法は、身体を動かしながら学びましょう。※ペア練習含みます。

また、人間関係の距離感や未然に暴力から身を護るという考え方も深めていきましょう。

## 当日の持ち物

バスタオル（1枚）※ペア練習のときに使用します。

## 保育をご利用になる方へ

講座に参加する間、お子さんをお預かりします。

**対象** 生後6ヶ月～就学前まで

**定員** 先着 10人 / 要予約 **申込期限：5月17日(金)**

## お願い

- ・ 講座開始 10分前にエル・ソフィア 1階子ども室にいらしてください。
- ・ お休みする場合は必ず事前にご連絡ください。

## 当日の持ち物

すべて名前を書き、名前をつけた袋に入れてお持ちください。

- ①飲みもの(水かお茶) ②着替(上下、下着)
- ③バスタオル(お昼寝用)
- ④ビニール袋(汚れもの入れ)
- ⑤替オムツ、おしりふきなど(必要に応じて)

## 申し込み方法

電話、FAXまたは足立区ホームページ内の専用フォームでお申し込みください。

※欠席・遅刻する場合は、ご連絡ください。

電話：3880-5222  
FAX：3880-0133

足立区男女参画プラザ 護身術

検索

## 会場のご案内

## エル・ソフィア 3階 第2学習室

足立区梅田 7-33-1 エル・ソフィア  
(東武スカイツリーライン「梅島」駅から徒歩3分)



## 参加 申込書

## 女性のための護身術入門講座

5月25日(土) 10:00 ~ 12:00

FAX：3880 - 0133

参加者	お名前 (カタカナ 例：アダチハナコ)		年代 (あてはまるものに○) 10代・20代・30代・40代 50代・60代・70代以上	
お住まいの地域	(例) 足立区梅田 ※町名まで			
連絡先	電話番号	FAX 番号		
	保育希望 保育を希望される方は、お子さんのお名前 (カタカナ)、年齢をお書きください。 お子さんのお名前 (例：アダチハナミ) :                                  さん     /     年齢 :         歳     カ月			

※ご記入いただいた個人情報は、今回の講座の受付以外の目的には使用いたしません。講座修了後は適切に管理いたします。

「美しいまち」は「安全なまち」



ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中  
足立区