

# ～みんなで学ぶ心と体の健康教育～

## 〈女性のための護身術『WEN-DO』講座〉

子どもの成長と共に、親の手から少しずつ離れていきますが、それと同時に自分の心と体を安心・安全に守る正しい知識と術を身に付けておくことが大切です。今回の講座は親も子どもも一緒にワークショップ形式で学び、将来にわたり心身共に健康に過ごしていくことを目的として開催いたします。もちろん、大人だけのご参加も大歓迎です

【日時】◎11月21日(日)

10:00～12:00 呼子公民館 〈WEN-DO〉

13:00～15:00 鎮西公民館 〈WEN-DO〉

15:30～16:30 鎮西公民館 〈性の健康教育〉

◎11月22日(月)

19:00～20:30 馬渡島施設 〈WEN-DO〉

◎11月23日(火祝)

10:00～12:00 馬渡島施設 〈性の健康教育〉

【参加費】 無料

知らない人に声をかけられた！追いかけられた！電車やバスの中で痴漢にあった！という時、あなたはどうしますか？この講座では『大切な心と体を守る』コツをお伝えします。前半はレクチャー、後半は護身の際の声の出し方や体を使っての技術を習得できます。  
※対象は女性と子どものみになります。

※動きやすい服装でご参加ください。

【講師】橋本 明子さん(リアライズYOKOHAMA 代表)

カナダで開発された女性のための自己防衛プログラム『WEN-DO』(女性向けの護身術)の普及を中心に、『性の健康教育』という障がい児・子どもを対象とした性教育プログラムを実施し、全ての女性や子ども達に、人としての正しい知識を伝えて「理不尽な思い出」を持たずに生きていって欲しいと心から願い、全国各地で活躍している。

主な著書『セルフディフェンスあなたは正しい』(三五館)



主催：呼子町地域婦人会  
お申込み・お問い合わせ：担当 坂田桐子  
0955-82-9313  
070-5697-6305