

もっと自分を好きになる



ココロとカラダのセルフディフェンス

参加費無料

保育付

2回連続

9月12日(月)
から受付開始

10/15(土)

14:00~16:00

ヨガ編

凝り固まった心と体をヨガでほぐしましょう。
リラックスしてストレスを解消しませんか？

10/29(土)

14:00~16:00

護心術編

万が一！危険な目に遭ってしまった状況から、自分自身の体を守るための動きを学びます。

🌀 会場：エル・ソフィア(地図は裏面)

🌀 会場：区内在住・在勤・在学の女性

🌀 定員：20名(要申込・先着順)



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護身術「WEN-DO(ウェンドー)」の普及活動や、障がい児・子どもを対象とした性教育のワークショップを行っている。「タイマッサージセラピスト」、「ストレッチトレーナー」としても活躍中。



著書『セルフディフェンス
あなたは正しい』(三五館)

お申し込み・お問合せ先

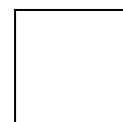
 足立区男女参画プラザ(多様性社会推進課)

電話、FAX または足立区 HP 内のオンライン申請でお申し込みください。

電話：03-3880-5222(休館日除く平日 8:30~20:00 受付)

FAX：03-3880-0133(24 時間受付)

* 新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止になる場合があります。その際は、HP 等でご案内させていただきます。



こちらからもお申し込みができます。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

5 ジェンダー平等を
実現しよう



「護身」と「護心」

女性が自分で自分の身を護った後に、「そんな場所にいたから」とか、「隙があったのではないか?」とか、落ち度を探されて、ココロに要らない罪悪感を持たされたら健康な生活を送ることは難しいです。



護身術を使えたから、今、生きているというのが事実です。自分のカラダを加害者から、護ったのが事実です。「自分のカラダを護った」後は「自分のココロ」を護りましょう。護身術は護心術です。ココロとカラダの両方を護ってはじめて成立します。
(講師：橋本明子さんより)

申し込み方法

電話、FAX または足立区ホームページ内のオンライン申請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：03-3880-5222
FAX：03-3880-0133

足立区男女参画プラザ 女性のための健康講座

●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。

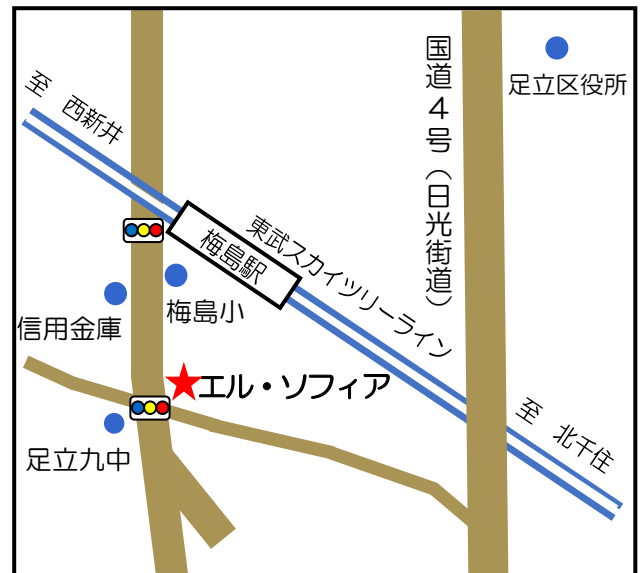
- 対象：生後6カ月～就学前まで
- 定員：5人/要予約
- 申込期限：10月7日(金)

会場のご案内

エル・ソフィア

足立区梅田7-33-1

(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 FAX:03-3880-0133

女性のための健康講座 申し込み 10/15(土)・10/29(土)14時～16時

参加者名	お名前(カタカナ)		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
	(例)足立区梅田 *町名まで		
お住まいの地域	電話番号		FAX 番号
	連絡先		
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		/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。