

主催
Cocoro Nova

2023年度
高崎市こども基金
助成対象事業

女の子と 女性のための 護身術講座

7月2日(日)
14:00~16:00

高崎市堤ヶ岡公民館
高崎市棟高町2567-1
(イオンモールより車4分・P30台)

対象
小4以上

親子も
おひとり様も
大歓迎!

チカンを撃退するための
体術だけをお教えする講座では
ありません

護身術は、護[心]術!

女性のために作られた護身術
「WEN-DO (ウェンドー)」と
人間関係の適切な距離を学ぶ
「サークルズ・プログラム」

この2つを通じて
心と体の両面から
イヤなことをイヤと
きちんと伝えるチカラ
について
楽しく学んでみませんか?
小学生からご年配の方まで
どなたさまにも
お楽しみいただけます

動きやすい服装で
飲み物と
バスタオルを
ご持参ください
(スカート不可)

大人(中学生以上) 1,000円
小学生 500円
託児 500円(定員あり・要予約)

お申し込み方法は
裏面をご覧ください

横浜から
シーラがやって
くる!



講師

シーラ

WEN-DO
インストラクター

体を動かして
ストレス発散!!

性教育講座も
同日開催

