

女の子と女性のための 心も守る護身術 WEN-DO

自分を大切にすって
どうやるの？

2024年
1月21日(日)
14:00~16:00

- ✓暴力から身を守る方法を身体を使ってやってみます。気持ちがスッキリします。
- ✓自分の感覚を信じる気持ちを味わいます。

会場：アートフォーラムあざみ野 健康スタジオ
参加費：1700円
対象：小学4年生以上の女性20人
申込：12月11日より電話・WEBにて先着順
男女共同参画センター横浜北
電話：045-910-5700

開館時間：9:00~21:00 日曜・祝日は17:00まで
毎月第4月曜と年末年始は休館

持ち物：服装・タオル・飲物・動きやすい服装

保育：1歳6カ月から未就学児（有料、下記へ事前申込）
子どもの部屋 TEL045-910-5724（9:00~17:00）
1歳6カ月から未就学児 1回600円
初回登録料1,000円、登録なし900円
開催4日前までに要予約、先着順



こんなことはありませんか？

- ・いやな感じのことをしてくる人がいる。悪気がないかもしれないから我慢する
- ・本当はいやだけど。。。仲間はずれになりたくないからやる



講師 橋本明子

WEN-DOインストラクター
リアライズYOKOHAMA代表
護身術・護身術講座や、知的障がい
児や子どもに伝える性教育の講座
などを開催しています



アートフォーラムあざみ野

主催：男女共同参画センター横浜北（アートフォーラムあざみ野）

Love Yourself

