高知大学男女共同参画推進室主催
2024年度女性に対する暴力をなくす運動

参加費
無料！

自分の心と体をまもるための Wen-Doワークショップ

ウェンドー

心と体のセルフディフェンスを体験してみませんか？

11月12日～25日は、全国で実施される「女性に対する暴力をなくす運動（パープルリボン）」週間です。高知大学の学生や教職員の女性たちがより安心して勉学や仕事に向き合えるように、心と体をまもるため体験型講座を開催いたします。『Wen-Do』とは、1972年、カナダのトロントで開発された、女性のためのセルフディフェンス（自己防衛）のプログラムです。本ワークショップでは実際の体術と共に、人間関係のあり方も含めて、未然に暴力から身を護る方法も学習します。

日　時　2024年11月23日（土）
10時00分～12時00分（2時間）

場　所　高知大学　希望創発センター
2階談話スペース

対　象　高知大学　女子学生および女性教職員
※10歳以上のお子様と親子での参加も可能です！
２０名（申込先着順）

講　師　橋本明子氏　Wen-Do インストラクター
（リアライズ　YOKOHAMA代表）

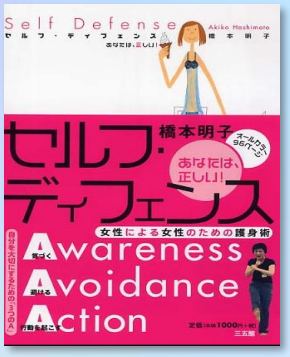
Wen-Doはさまざまな武道の良いところを組み入れ女性の体にとって使いやすいよう工夫されています。普段、運動していない人でも大丈夫です。

この講座では、具体的な護身術と暴力を受けることで変化する心の状態を考えるサークルズプログラム、エンパワメントの考え方などを取り入れ、講座の帰り道には心も身体も元気に活き活きする時間を目指しています！

申込方法や持ち物など
詳細は裏面をご覧ください。

講師紹介

リアライズ　YOKOHAMA代表。CAPプログラム（こどもへの暴力防止プログラム）のスペシャリストとして地域で活動の経験も多数。2004年カナダで生まれたWen-Do（女性のための護身術）のインストラクターの資格を取得し、全国で指導及び普及のためのワークショップを展開している。著書『セルフデフェンス～あなたは正しい』三五館（2004年）など。



当日について

以下のものをご持参下さい。

●汗拭きタオル

●飲み物

●あればヨガマット
（またはバスタオル）

また、動きやすい靴や服装
（スカート不可）でお越しください。

申込方法

事前申し込みが必要となります。

以下URLよりお申し込みください。

https://forms.office.com/r/84i4fWxinQ

受付11月22日（金）まで

※定員になり次第締切

会　場

国立大学法人　高知大学

希望創発センター2階
談話スペース

【お問合せ】

高知大学男女共同参画推進室　担当：宮地･吉村

〒780-8520　高知市曙町二丁目5番1号

TEL：088-888-8022　　FAX：088-888-8023

E-MAIL：sankaku@kochi-u.ac.jp