

ココロの

2回連続講座

セルフディフェンス

自分と
向き合う マインドフルネス

&
自分を
守る 知識と技



日常で起こる様々な暴力に気づき、自分(セルフ)を守る(ディフェンス)ことが大切です。知らず知らずに我慢していませんか？
1回目では、マインドフルネス(瞑想)で自分自身と向き合い、自分を大切にする方法を学びます。2回目では、痴漢やハラスメントなどから自分を守るための知識と簡単な実技を身につけます。

第1回

マインドフルネス
～自分との対話～

10月21日(土)
14:00～16:00

講師：竹森茂子さん
(健康運動実践指導者「からだ
の自立教室」主宰)

- 会場
舎人地域学習センター
- 対象
区内在住・在勤・在学の女性
- 定員
20人(要申込・先着順)
- 参加無料
- 保育つき

第2回

大切な私を守る
ための知識と技

10月28日(土)
14:00～16:00

講師：森山 奈央美さん
(インパクト東京代表)

9月11日(月)から受付開始

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)

*都合により内容の変更、中止になる場合があります。ご了承ください。



こちらからもお申し込みができます。

知ると分かる。すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI

5 ジェンダー平等を
実現しよう



講師プロフィール

竹森 茂子さん

俳優、健康運動実践指導者、「からだの自立教室」主宰。一人芝居やコラボレーションでの演劇ワークショップを大学や男女共同参画センターで上演のほか、ヨガ、ストレッチ、軽い筋肉トレーニングを取り入れながら、女性の体と心についての講座を各地で行っている。

森山 奈央美さん

足立区に拠点を置く「インパクト東京」代表。主に女性や青少年のための自己評価や自己信頼を高める危機管理法（セルフディフェンス）を提案し、それを広く社会に啓発・普及することで差別や偏見を廃した健全な人格形成および社会構築を目的とし、女性と子どものための護身講習会を開催している。

申し込み方法

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。

T E L : 03-3880-5222

F A X : 03-3880-0133

足立区男女 セルフディフェンス

検索



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か月～就学前まで
- 定員：5人/要予約
- 申込期限：10月12日（木）

会場のご案内

舎人地域学習センター
3階 レクリエーションホール

足立区舎人1-3-26

（日暮里・舎人ライナー「舎人駅」東口より徒歩5分）



参加申込書 FAX : 03-3880-0133

「ココロのセルフディフェンス」申し込み 10月21日・28日（土）14時～16時

参加者名	名前（カタカナ）	年代（当てはまるものに○） 10代・20代・30代・40代 50代・60代・70代以上
お住いの地域	例）足立区梅田 *町名まで	
連絡先	電話番号	FAX番号
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。