

ココロとカラダに効く♡

いつでもの

# 護身術

WEN-DO



撮影：石井明子  
三五館刊「セルフ・ディフェンス」より

## 私の内なるパワーを呼び覚ませ!

現在、女性や子どもに対する暴力や犯罪が多発しています。この自己防衛プログラムは、最小限の力で犯罪や暴力から身を守るためにカナダで開発されました。

10歳以上の女性であればどなたでも参加できます。母娘参加も大歓迎です。大好評の橋本明子講師を再度お招きしての待望の講座です。お早めにお申込ください。

2/3 2007年 土 & 2/17 土 10:00~12:00

**会場** 大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

〒143-0016 大田区大森北 4-16-4 ◆JR京浜東北線大森駅から徒歩8分

\*当日は動きやすい靴と服装で参加してください。(スカート不可)



**講師**

テレビ・雑誌でもおなじみ! 受講者に大人気の橋本明子さん(リアライズYOKOHAMA 代表)

**対象**

2日間参加できる10歳以上の女性25名  
(応募者多数の場合は抽選)

**申込**

E-MAIL もしくはFAX (詳細は裏面)  
締切日: 1月25日(木)

**参加費**

**無料**

**保育**

1歳以上小学校低学年のお子さんを15名までお預かりします。保育料はひとり1回500円です。

\*この事業はNPO法人男女共同参画おおたが大田区の補助を受けて実施しています。



## 前回の橋本さんの「護身術講座」を受講した方の感想です

- ☆見ず知らずの人にさわられたりしたら、すぐに逃げることがわかったんでほかの講座にも参加したいです。(小5)
- ★大きい声を出したり、体を動かすことでなんだかスッキリしました。(20代)
- ☆すごく楽しい2時間でした。スッキリ、体を動かせました。(30代)
- ★先生の子育てを含めたお話を聞いて参考になりました。(30代)
- ☆護身術だけでなく、人との距離のとり方などとても貴重な考え方をシェアしていただけ良かったです。(30代)
- ★講師のあっこさんがとてもステキな方で、やはり何かを極めている人は輝いているなと思いました。(30代)

- ☆大満足でした。暴力を「回避する」という観点にたったWEN-DOに共感しました。(40代)
- ★最後の「I am!」が感動。涙が出ました。私のことは私が決める。簡単なことなのに、なかなかできてないかもしれないと思った。(40代)
- ☆今日で2回目の参加です。護身術、そして護心術。両方あってはじめて自分自身を守ることができ、自分の人生を生きることができるのだと実感しました。(40代)
- ★大きな声で護身術を実践してストレス解消になった。DVの被害者・加害者は加害者が100%悪いとの概念が明らかになり自信がもてた。(50代)



## 申込方法

E-Mail、FAXでお申込ください。

- ①講座名 ②住所 ③名前(ふりがな) ④年齢 ⑤連絡先 ⑥保育希望の場合:お子様の名前、年齢、FAX番号またはPCメールアドレスを記入してお申込ください。

\*個人情報適切に管理し、今後の講座の案内等に使用させていただきます。目的以外では使用いたしません。

## 申込締切 1月25日(木)必着

\*参加決定のご連絡は1月26日(金)に行ないます。

1月26日を過ぎても受講の可否の連絡がない場合は、お問い合わせください。

### ●主催・申し込み先・お問い合わせ先

大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

TEL: 03-3766-4586 FAX: 03-5764-0604

E-Mail: [escena@escenaota.jp](mailto:escena@escenaota.jp)

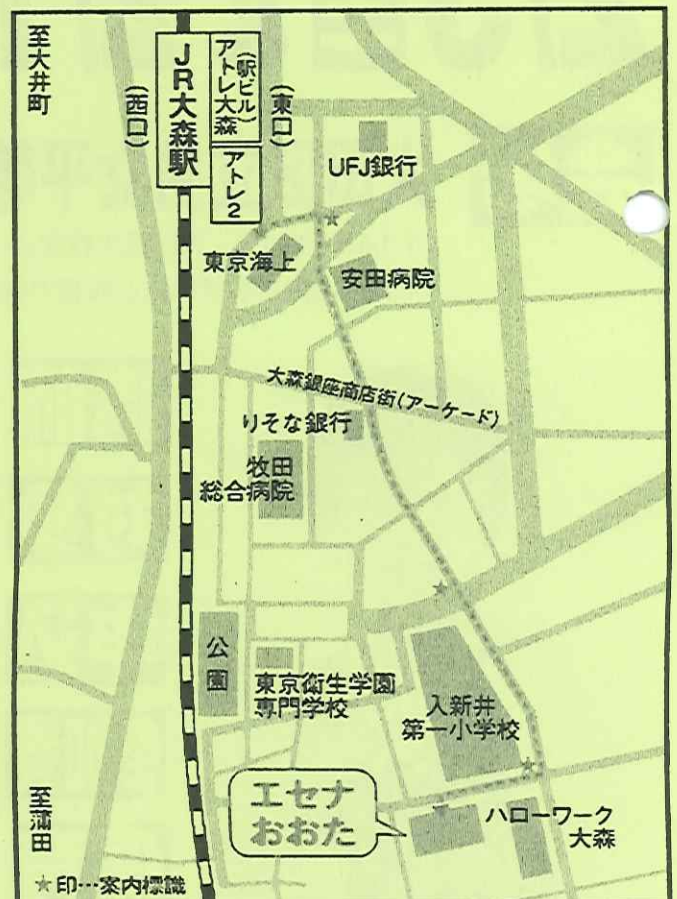
HP: <http://www.escenaota.jp>

エセナおおた

検索

click!!

●共催: 大田区



★印...案内標識  
●JR大森駅から徒歩8分。駐車場はありません。