

女性のための

# ココロとカラダの護身術

ちから 力に気づく



11/20 木 & 12/4 木

10:00~12:00

★ 2回連続 ★

会場：エセナおおた3F

女性をねらった犯罪があとをたちません。体が小さいから・力が弱いからといってあきらめる必要はありません。いざというとき自分の身を守るためにできることはたくさんあります。

そのためには、まず自分自身の心と体の力を信じて行動することが大事です。カナダで開発されたこのプログラムは、身をまもるための方法を体得することで、自分の持っている力を実感し自信がもてるようになります。

危険を回避する手段のひとつとして護身術を体験してください。

- 講師：大沼もと子さん【Wen-Do インストラクター】
  - 対象・定員：2回とも参加できる女性20名
  - 参加費：無料
  - 保育：1歳以上の未就学児15名（1人あたり1回500円）
  - 会場：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」  
3F多目的ホール
  - 申込締切：2008年11月11日（火）必着
- \*当日は動きやすい服装でお越しください。スカート  
ストッキング・ハイヒール・ブーツは不可です。



主催：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

共催：大田区

この事業はNPO法人男女共同参画おおたが区の補助を受けて実施しています。

## 申込方法

E-Mail (PC・携帯) または FAX に

①「女性のための護身術」 ②〒住所 ③名前(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 ⑥保育希望の場合はお子さんの名前(ふりがな)、年齢(月齢) ⑦保育カード送付のための FAX 番号または PC メールアドレスをお書き下さい。

\*お送りいただいた情報は講座目的以外には使用しません。

## 申込先

E-Mail **escena@escenaota.jp**  
FAX **03-5764-0604**



ケ-タイは  
こちらから!



## 主催・問合せ先

〒143-0016 大田区大森北 4-16-4  
大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」  
電話 03-3766-4586  
FAX 03-5764-0604  
E-Mail **escena@escenaota.jp**

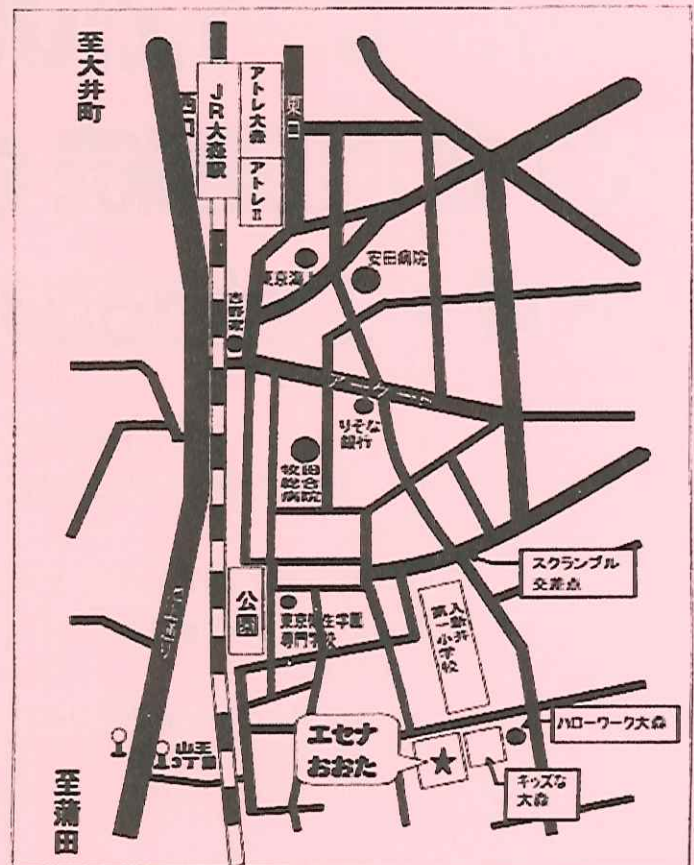
講師紹介：大沼もと子さん

CAP プログラム(子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した後、カナダで生まれた Wen-Do (女性のための護身術) を 2000 年に初めて日本に紹介する企画、運営に携わり、2004 年にインストラクターの資格を取得。全国でワークショップを開催。



## 申込締切

**2008 年 11 月 11 日 (火) 必着**



JR 京浜東北線 大森駅より徒歩 8 分  
駐車場はありません。