

女性のための

保育付き

ココロと ^{ちから} カラダの力に気づく

護身術

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。

WEN-DO
女性のための自己防衛プログラム

11/5 木 & 11/19 木

10:00~12:00

2回連続

会場：エセナおおた3F

撮影：石井明子
三五館刊「セルフ・ディフェンス」より

- 講師：橋本明子さん【WEN-DO インストラクター・リアライズ YOKOHAMA 代表】
- 対象・定員：2回とも参加できる女性20名（応募者多数の場合は抽選とします） ● 参加費：無料
- 保育：講座時間中に1歳以上の未就学児を15名までお預かりします。保育料：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
*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。
- 申込締切：2009年10月26日（月）必着

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。

*申込後は必ずこちらから返信をしますが、申込後 3 日を過ぎても返信がない場合はメール、FAX が届いていない可能性がありますので必ずお問合せください。

申込先

E-Mail escena@escenaota.jp

FAX **03-5764-0604**

申込締切

2009 年 10 月 26 日 (月)



ケータイは
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

エセナおおた 検索

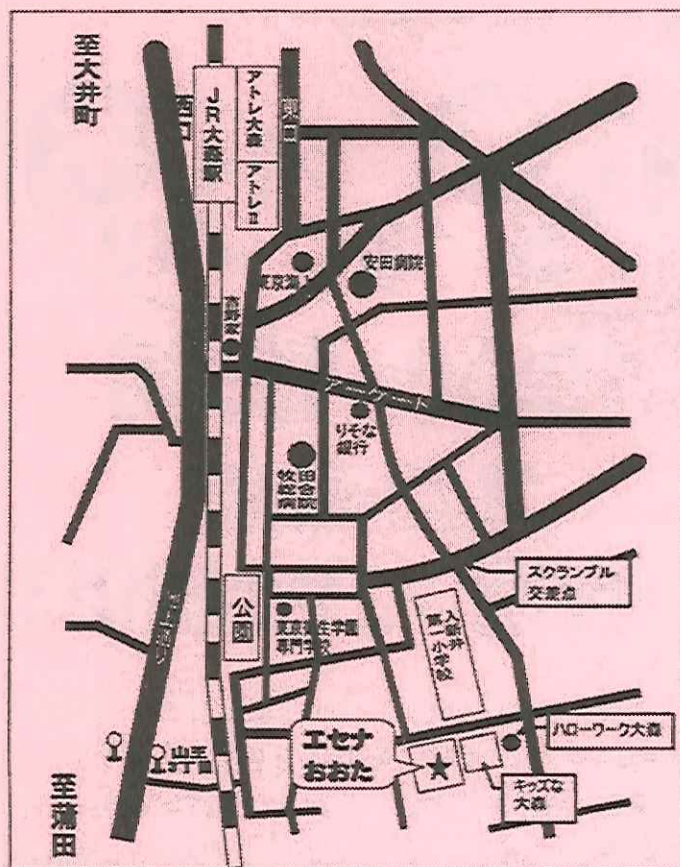
講師紹介:橋本明子さん

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)のインストラクターの資格を 2004 年に取得。全国で指導普及のためのワークショップを行っている。

著書

「セルフ・ディフェンス～
あなたは正しい!」

(三五館刊)



JR 京浜東北線 大森駅より徒歩 8 分
駐車場はありません。