

女性のための

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。

10/23 ^土 & 11/6 ^土

14:00~16:00

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：10歳以上の女性20名（応募者多数の場合は抽選とします。2回とも参加できる方を優先）
- 参加費：無料
- 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：2010年10月11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。

昨年の受講者の声

- ピンチの時でもなんとかなる、という気持ちがありました。
- 精神的なことも含めて教えてもらい良かったです。講師もステキでした。
- 皆さんと和気あいあいと楽しみながら参加できました。
- 女性でもやれるという心強さと勇気ももらいました。

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

- *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電話でお問合せください。

申込先

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

申込締切

2010年10月11日(月)

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: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。

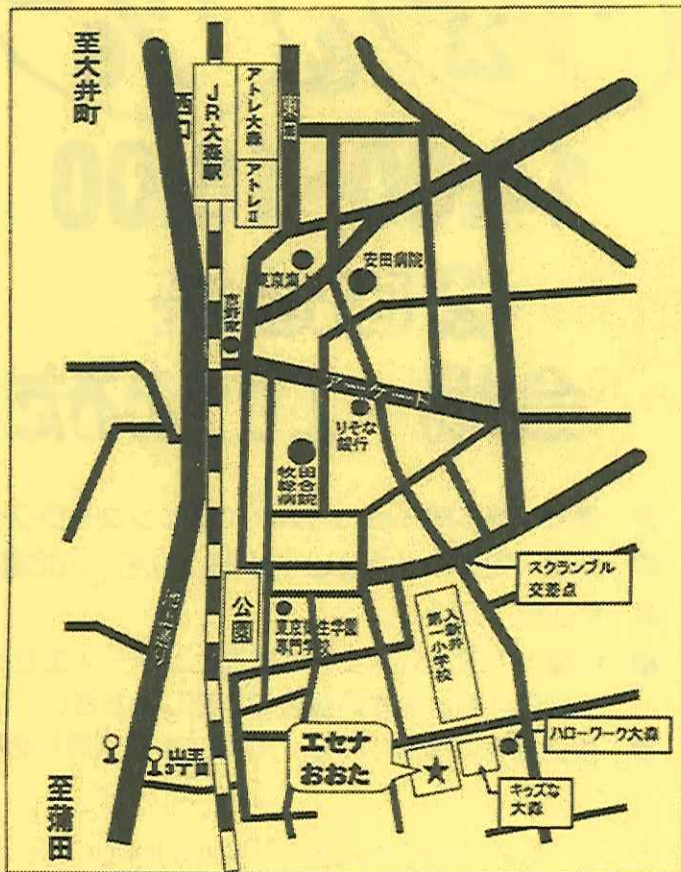
著書

「セルフ・ディフェンス～
あなたは正しい！」

(三五館刊)



ケータイは
こちらから!



JR京浜東北線 大森駅より徒歩 8分
駐車場はありません。