

子カ対策

母娘で参加

無料

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

いざというとき自分の身を守るために、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。

自分の持っている力を実感し
自信がもてるようになるために、
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。

7/13 & 7/20

10:00~12:00

2回連続

会場：エセナおおた1F

WEN-DO
女性のための自己防衛プログラム

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
- 申込締切：2014年7月1日（火）必着
- 保育：1歳以上の未就園児を15名までお預かりします。（保育料一人1回600円）

*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、ハイヒール等は不可です。

主催：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

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をもらいました。

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 ⑥保育希望の場合はお子さんの名前(ふりがな、年齢、月齢)、保育資料送付のためのPCアドレスまたはFAX番号をお書きください。

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

* 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

2014年7月1日(火)

主催・問合せ先

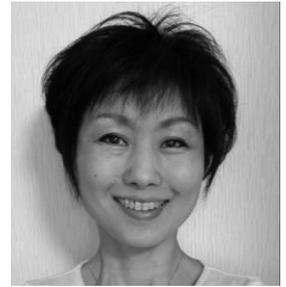
〒143-0016 大田区大森北 4-16-4
大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」
電話 03-3766-4586
FAX 03-5764-0604
E-Mail **escena@escenaota.jp**

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。