

講師



WEN-DOとは、カナダで開発された女性が女性に伝えていく護身術で護心術です。さまざまな武道の良いところを組み入れ、女性の体にとって使いやすいよう工夫されています。普段、運動していない人でも大丈夫。私の講座では、具体的な護身術と暴力を受けることで変化する心の状態を考え、サークルズプログラム、エンパワメントの考え方などを取り入れ、講座の帰り道には心も体も元気に生き生きする時間を目指しています。

橋本 明子さん

WEN-DOインストラクター・リアライズYOKOHAMA代表
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。2004年カナダで生まれたWEN-DO（女性のための護身術）のインストラクターの資格を取得し、全国で指導普及のためのワークショップを展開している。著書「セルフ・ディフェンス あなたは正しい！」

申込方法

流山市ホームページから電子申請

「流山市ホームページ」トップページ
イベントをクリック
↓
「イベントカレンダー」内
7月2日
「わたしのカラダとココロは自分で守る！
～女性のための護身術～」
申込ページから

携帯電話から

QRコードを読み取ってください



講座申込着信専用電話

080-5494-2323（自動音声）

- ①氏名
- ②電話番号
- ③保育希望の場合はお子さんの名前と生年月日、事前に保育カードを送付のため住所を教えてください

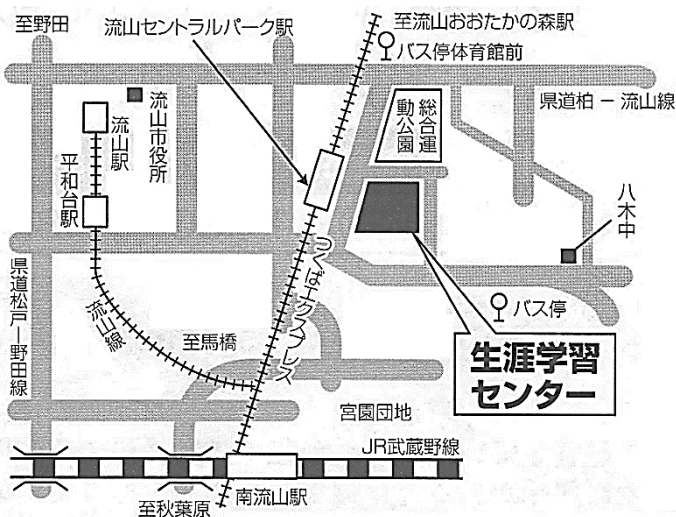
保育

先着10名
締切 **6月24日(金)**



※お送りいただいた個人情報は、講座の運営以外に使用することはありません。

会場案内



流山市生涯学習センター（流山エルズ）

流山市中110番地 電話04-7150-7474

- つくばエクスプレス「流山セントラルパーク駅」下車 徒歩3分
 - 東武バス「流山セントラルパーク駅」停留所下車 徒歩3分
 - 駐車場 有料(105台)
※1時間以内無料以降1時間ごとに100円加算
1日上限500円
- 混雑時は満車になる可能性があります。なるべく公共交通機関をご利用いただくか、近隣の有料駐車場をご利用ください。