

7月7日（土） 10:00~12:00 Step 1 WEN-DOとは？
なぜ女性のための護身術か？（講義・実技）

7月14日（土） 10:00~12:00 Step 2 加害者に対処する技を学ぶ（実技）

*汗ふきタオル、飲み物の持参、動きやすい靴や服装（スカート不可）でお越しください。



橋本 明子 さん

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、エンパワー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活き活きする時間を目指しています。

Profile

WEN-DOインストラクター・リアライズYOKOHAMA代表
CAPプログラム（こ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、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！」

流山市ホームページから

流山市

検索

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7日「女性と子どものための護身術」申込ページへ

申込専用電話から

080-5494-2323（自動音声）

①氏名 ②電話番号 ③保育希望の場合は、お子さんの氏名、
生年月日、住所をお知らせください

QRコードから



※携帯電話、Android OS4.4またはiOS4以前の
スマートフォンからは申込できません

保 育

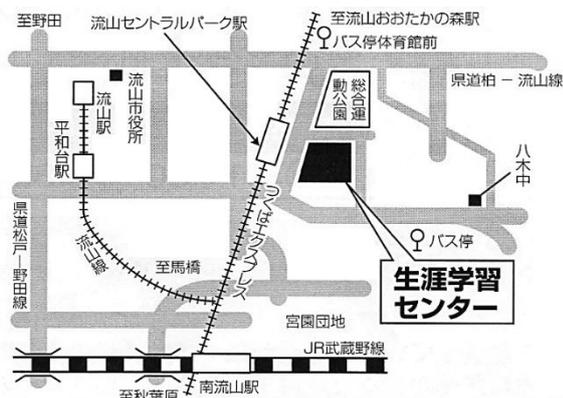
対象 1歳以上の未就学児
先着10名

締切 6月29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

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。

申し込みはこちら

会場案内