

女性と子どものための

護身術

講師プロフィール

WEN-DOインストラクター
リアライズYOKOHAMA代表

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、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」

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。
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、講座からの帰り道には
心も体も元気に生き活きる時間を目指しています。

7月6日（土）WEN-DOとは？なぜ女性のための護身術か？

講義・実技

7月13日（土）加害者に対処する技を学ぶ

実技中心

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。

申込方法

6/17（月）午前9時30分より（土日祝日は休館）

電話にて受付開始 TEL.04-7167-1127

保育は、1歳以上未就学児15名（要予約・先着順）

希望される方は 6月28日（金）までに電話でお申込み下さい。

※いただいた個人情報は講座の目的以外は使用いたしません。

