

参加費無料
保育あり

Wen-Do 入門

ウェンドー

親子で学ぼう

心 と 体 の

セルフディフェンス

女性が安心して暮らすために、いざという時に自分自身の心と身体を守る護身術を実際に体験してきましょう。『Wen-Do』は、1972年、カナダのトロントで開発された、女性のためのセルフディフェンス（自己防衛）のプログラムです。講座では実際の体術と共に、人間関係のあり方も含めて、未然に暴力から身を守る方法も学習します。

JR武蔵野線またはつくばエクスプレス
南流山駅下車徒歩4分

連続
講座

1回目 7月 6日(土)

10:00-12:00

2回目 7月13日(土)

南流山センター第4会議室 } 同じ敷地内に
南流山福祉会館大広間 } あります

対象

小学4年生以上の女性 (流山市民) 25名 申込先着順

母娘
歓迎

保育

1歳以上の未就学児 10名 要予約 (申込先着順)

6月21日(金)申込締切

申込

流山市役所ホームページから電子申請

または

講座申込専用電話 080-5494-2323 (自動音声)

受付 7月5日 (金)正午まで(定員になり次第締切)

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る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**心も身体も元気に生き活きる**時間を目指しています。

講師 橋本 明子さん
Wen-Do インストラクター



申込方法や持ち物など
詳細は裏面をご覧ください。



Wen-Do 入門



親子で学ぼう

心と体のセルフディフェンス

講師プロフィール

橋本 明子さん

Wen-Do インストラクター



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。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、全国で指導及び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」

当日について

汗拭きタオル、
飲み物の持参、

あればヨガマット（またはおバスタオル）
重かきやすい華やかな服装（スカート不可）
でお参りください。

申込方法

インターネット



電子申請

流山市役所ホームページ→「イベント」→
「イベントカレンダー」内
7月6日「女性のための護身術講座」申込ページから

二次元コード



電話



080-5494-2323（自動音声）

①氏名 ②電話番号をお知らせください

申込専用電話

※保育を希望する場合はその旨お伝えください。
後日、こちらから住所とお子さんのお名前を伺います。

受付 7月5日（金）正午まで
（定員になり次第締切）



保
育

1歳以上の未就学児 10名 要予約（申込先着順）

保育カード送付のため、メールアドレスまたは住所が必要です。

受付 6月21日（金）まで
（定員になり次第締切）

※個人情報は講座の目的以外に使用しません。

会場

南流山センター・南流山福祉会館

同じ敷地内にあります

流山市南流山3丁目3番地の1
04-7159-4511

JR武蔵野線 または つくばエクスプレス
「南流山駅」下車 徒歩4分

※駐車場が少ないので、公共交通機関をご利用ください。

