

いざという時に自分の身を守る

女性と子どものための

護身術

～ココロとカラダの守り方～

連れ去りや性暴力など、女性や子どもが被害者となるケースが後をたちません。

いざという時に自分の身を守ることができるように、講義と実際に体を動かしながら、危険から逃れる技について、お子さんと一緒に学びませんか？

普段運動して
いない人でも
大丈夫！



✧ 母娘での参加歓迎 ✧

2017. 7/1 - 7/8 (土)

10:00 ~ 12:00

2回とも

参加できる方

流山市生涯学習センター (流山エルズ) C-401号室

つくばエクスプレス 流山セントラルパーク駅 徒歩3分

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 小学4年生以上の女性 2回とも参加できる方 20名

参加費 無料

保育 1歳6か月以上の未就学児 先着10名 要予約 6/23(金)締切

申込方法 流山市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)

詳細は裏面をご覧ください

主催・問合せ 流山市企画政策課 男女共同参画室 電話 04-7150-6064
企画・運営 NPO法人 パートナーシップながれやま

7/1 (土) WEN-DOとは？
なぜ女性のための護身術か？（講義・実技）



7/8 (土) 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。

講師紹介



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！」

講師より

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。

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1日「女性と子どものための護身術～ココロとカラダの守り方」申込ページから

QRコードからも
アクセスできます



申込専用電話 **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 **6/23(金)締切**

※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。

