

ピンチに役立つ

こころと身体の使い方

保育あり
参加費無料

2022 **7/2** 土
10:00-12:00

親子で学ぶ 護身術

WEN-DO

普段、運動
していない人でも
大丈夫！



橋本明子さん
WEN-DOインストラクター
リアライズYOKOHAMA代表

流山市生涯学習センター (流山エルズ) C401

『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。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、危険を回避する手段のひとつとして、護身術を体験してください。

人間関係のありかたも含めて、未然に暴力から身を守る方法も学習します。

対象

小学4年生以上の女性（**母娘歓迎♪**）10組20名（申込先着順）
（ただしやむを得ない場合は一人での参加も可）

詳細は
裏面参照

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（自動音声）**080-5494-2323**

締切 **6/24（金）**
定員になり次第終了

保育

1歳以上の未就学児 先着10名（要予約）

保育
締切 **6/17（金）**

留意
事項

新型コロナウイルス感染症対策のため、当日朝、体温を測定してきてください。また、マスク（ご自身でご用意ください）の着用をお願いします。なお、当日、体調の悪い方や咳・発熱などの症状がある方は参加をご遠慮願います。また、直近で講座の実施に関して変更があった場合は、個別にご連絡いたします。

親子で学ぶ 護身術

WENDO

講師 橋本 明子さん

WENDO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。2004年カナダで生まれたWENDO（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「セルフデフェンス～あなたは正しい！」



WEN-DOについて

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活きる**時間を目指しています。

持ち物

タオル、飲みもの、ヨガマット（ない場合はバスタオル）、動きやすい靴や服装でお越しください。

（スカート不可）

❁ 流山市ホームページから（電子申請）

流山市HP トップページ → イベント →
イベントカレンダー内
7/2「親子で学ぶ護身術 WEN-DO」
申込みページから

+++++ 申込方法 +++++

❁ 申込専用電話から

080-5494-2323（自動音声）

- ①氏名 ②電話番号
- ③保育を希望する場合は、お子さんの生年月日、名前、住所を連絡ください。後日保育カードを送付します。

1歳以上の未就学児 **保育締切**
10名（申込先着順） **6/17（金）**

❁ QRコードから



（注意）携帯電話および一部のスマートフォンからは受付できないことがあります。

※お送りいただいた個人情報は講座の目的以外に使用しません。

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。

