

# 女性のための



# 護身術講座



女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

～わたしの身を守る Wen-Do(ウェンドー)を学ぼう～

カナダ発祥のWen-Doは、女性が自分の力に気づき、自分の力で身を守るための自己防衛プログラムです。今回は、身を守る動作方法を体験します。自分を信じ、ポジティブな力が発揮できるようになることを目指します。運動が苦手でも大丈夫。一度体験してみませんか？

## 令和5年11月19日(日)

- ①午後1時～午後2時15分まで
- ②午後2時45分～午後4時まで
- ①②とも同じ内容です。

注意・動きやすい服装でお越しください  
・水分(お飲み物)をご持参ください  
・大きな声を出すためマスクもご持参ください  
※激しい運動ではありません

- ◇開催場所 ふらっとねやがわ研修室  
(市立産業振興センター5階)
- ◇参加費：無料
- ◇定員：女性のみ・各回12人(申込順)
- ◇申込み：電話・FAX・Emailで



講師 ふくだ ゆい さん

Wen-Do Japan 代表 マスターインストラクター

◎一時保育あり 無料(申込順)  
生後6か月～就学前まで  
要予約・締切日11月15日(水)

### 問い合わせ・申込先

寝屋川市立男女共同参画推進センター「ふらっとねやがわ」

TEL: 072-800-5789 FAX: 072-800-5489

〒572-0042

寝屋川市東大和町2番14号 市立産業振興センター5階

E-mail: flat@office.city.neyagawa.osaka.jp

開所時間: 午前9時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時30分まで)

休所日: 第2日曜日・年末年始

こちらのQRコードを読み込むと、  
メールアドレスを入力せずメールが送れます

