

不安に負けない

私になろう!



護

身

術

体

験

嫌な誘いを断れず、
不快な思いをしたことはありませんか。
いつもの道なのに
何か違和感を覚えたことはありませんか。
かけがえのない「私」を守るために
できることがあります。
護身術の体験で、元々もっている
「私」の強さを引き出し、
危険を遠ざけましょう。

第1回

5月27日(土)

14:00~16:00

心の強さを引き出す方法

第2回

6月3日(土)


14:00~16:00

とっさの場面でも
あわてない護身法

講師:大沼 もと子さん (Wen-Do Project代表・インストラクター)

会場:千葉県男女共同参画センター3階 フィットネスルーム



 動きやすい服装にて飲み物・上履きをお持ちください。

