

私にもできる

護身術



女性が本来持っている強さを引き出すトレーニングを実践します。自分を守るのは自分という自覚を促し、自尊感情を高めます。また、護身術を体験することで、危険な場面から安全に逃げるための選択肢を増やしましょう。

第1回

5月12日(土)

10:00~12:00

私の中の強さを知ろう!

第2回

5月19日(土)

10:00~12:00

危険から私を守る護身術

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

会場:千葉市男女共同参画センター3階 フィットネスルーム



動きやすい服装で、飲み物・汗拭きタオル・上履きをお持ちください。



詳しくは裏面をご覧ください

千葉市男女共同参画センター
043-209-8771

