

女性のための自己防衛講座

# 今日から出来る 護身術

## ～自分の中に眠っている力を呼び覚まそう



護身術って特別なことだと思って  
いませんか？

実は、危険に対応する力は、  
私たち自身の中に眠っています。  
この講座では、レクチャーと実技で  
その力を呼び覚まし、  
誰でもできるシンプルな方法を  
お伝えします。



2019年 第1回

**6月13日(木)**

18:30～20:30

危険を遠ざけるために、  
できること

講師：**森山 奈央美さん**

(インパクト東京代表・護身インストラクター)

第2回

**6月27日(木)**

18:30～20:30

危険を感じたときに、  
できること

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

〈対 象〉 千葉市在住・在勤・在学で16歳以上の女性

〈受 講 料〉 無料

〈定 員〉 20人

〈託 児〉 あり（1歳6ヶ月以上の就学前児）※託児申込締切 **5月30日（木）**

〈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

千葉市中央区千葉寺町1208-2（千葉市ハーモニープラザ内）

〈申込方法〉 **窓口・メール・電話**で、お申込ください。

①講座名 ②お住まいの区 ③氏名（ふりがな） ④年齢 ⑤電話番号

⑥託児希望の方はお子さまの名前と年齢

〈申 込 先〉 千葉市男女共同参画センター

TEL：043-209-8771

E-mail：sankaku@f-cp.jp

※「sankaku@f-cp.jp」からのメールを受信できるようにしてください。

ホームページ <http://www.chp.or.jp/danjo>からも申込できます。

〈主 催〉 （公財）千葉市文化振興財団（千葉市男女共同参画センター）

## 《アクセス》

駐車場は数に限りがありますので、公共交通機関をご利用下さい

