

女性のための護身術

～わたしを知り、護るための方法を学ぼう～

Wen-Do（ウェンドゥ）はカナダで開発された、女性が暴力から自分を護るための自己防衛プログラムです。「こわい」「いやだ」など自分の気持ちをきちんと表わす、からだのアサーションともいえるものです。

「身を護る」ための大切な情報と、体力がなくても効果的に身を護る動作を実習します。シンプルでとても役立つ護身術を身に付け、自分の中にあるココロとからだの力を実感しましょう。



講師：大沼もと子さん（Wen-Do インストラクター）

カナダで Wen-Do（女性のための護身術）を 2000 年に初めて日本に紹介する企画、運営に携わる。2004 年にインストラクターの資格を取得後、子どもや女性のために暴力から身を護る方法を教えるワークショップを男女共同参画センター、学校、地域の公民館などの依頼を受け提供。2007 年には活動を認められエイボン助成金を取得。2011 年には UN Women 日本国内委員会『ドメスティックバイオレンスに「ノー」と言おうキャンペーン』の事業として、全国に講座を提供。



5月25日 木曜日	10時～12時	子どもに教えてあげられる護身術！ 子育て世代向け	定員 各先着20名 いずれか1回
	13時半～15時半	いざという時役に立つ！ 一般向け	

場 所：男女共同参画センター会議室

対 象：女性の方ならどなたでも

参加費：無料

申込み：4月17日（月）から（土日・祭日を除く平日の9時～17時）

保育申込み：各先着10名 6か月～就学前まで（講座の1週間前まで）無料

持ち物：タオル、飲料水、筆記用具、足元は運動靴か素足（ストッキング、ソックスは安全上不可）

服 装：体を楽に動かせる服装（スカートは不可）

問合せ先 清瀬市企画部男女共同参画センター（アイレック）

住所 清瀬市元町1-2-11（アミュービル4階）

電話 042-495-7002

※駐車場・駐輪場はありませんので、ご了承ください。

