

犯罪から身を守る！
セルフディフェンス



女性のための護身術講座



一人でエレベーターに乗った途端、男の人が一緒に乗ってきた・・・
仕事や飲み会の帰り道、誰かにつけられてる気がする・・・
夜遅くなっちゃった・・・この道暗いけど、大丈夫・・・よね？
塾の帰り、お迎えを待っているあなた・・・誰かが見てる・・・？

10/16 土

14時～16時

会場 沖縄県男女共同参画センター「ているる」
1F フィットネスルーム

受講料 ¥2,200 (賛助会員 ¥1,900)
※傷害保険料込

※受講料は銀行振込でお願いします。振込先は裏面をご覧ください。

- ★ 対象：小学4年生以上の女性 ※車いす・杖を使用される方も参加可
- ★ 定員：25名 ※定員になり次第〆切
- ★ 一時保育：1人 ¥500 ※1才以上～小学3年生 ※先着順
- ★ 申込方法：TEL、FAX、ているるHP、E-mail、窓口にて受付中！



ケータイで
簡単申込み♪

親子、お友達と一緒に申込みと割引あり！
受講料 & 一時保育料の免除あり！

← お問い合わせください。

主催：財団法人おきなわ女性財団

セルフディフェンスとは？

自分の『身』『心(しん)』を『護る』ための『術』です。戦うためのものではなく、危険な状況に気づき、回避する一つ的手段として開発された、女性のための護身術です。カナダで開発された「WEN-DO」は、最小限の力で犯罪から身を守るための自己防衛プログラムです。

講師紹介

橋本 明子 (はしもと あきこ)

カナダで開発された女性の為の自己防衛プログラム『WEN-DO』インストラクター資格取得。指導者普及のためのワークショップを行っている。

- 1995年より子どもの虐待防止活動に関わり、現在リアライズ YOKOHAMA 代表
- WEN-DO インストラクター
- CAP(子どもへの暴力防止スペシャリスト)
- 自覚安全術インストラクター
- 知的しょうがい児の性の健康教育ファシリテーター

著書 『セルフディフェンス あなたは、正しい!』 三五館



098(868)3717



098(866)9088

フリガナ 名前	
連絡先	職場・自宅・携帯 () メール ()
一時保育 (要予約)	なし ・ あり (¥500× 人= 円) フリガナ (名前: : 歳) (フリガナ (名前: : 歳)



jigyo-3@firuru.or.jp

件名に「セルフディフェンス講座」、本文に①氏名、②連絡先を入力してお申込みください。



<http://www.firuru.or.jp>

窓口でもお申込みできます！

※ご記入いただいた個人情報は、責任を持って管理し、講座の案内以外には使用いたしません。
※申込後は必ずこちらから返信をしますが、申込後3日を過ぎても返信がない場合はメール、FAXが届いていない可能性がありますので、必ずお電話でお問い合わせください。
※納めた受講料は、原則として返金できませんのでご了承下さい。

振込先 (10月5日(火)までにお振り込みください。)

●琉球銀行 県庁出張所
口座番号 (普) 165337
名義人 (財)おきなわ女性財団