

母娘で学ぶ

# “WEN-DO” 護身術

～ココロとカラダのセルフディフェンス～



『WEN-DO(ウイントゥ)』は女性のために開発された護身法です。自分の周りの人間関係のあり方を含め、未然に暴力から身を守るという自己防衛の考え方を学び、相手の力を利用し最小限の力で身を守るための身体的な技を体験します。

8月8日(土)

午前10時-正午  
堀江公民館  
大集会室

【講師】橋本 明子氏

リアライズ YOKOHAMA 代表、WEN-DO インストラクター

1995年より、子どもの虐待防止活動に関わる。カナダで開発された女性のための自己防衛プログラム「WEN-DO」の speaker's bureau 資格を2002年取得。2004年カナダ・トロントにて「WEN-DO」インストラクター資格取得。「WEN-DO」の指導普及のためワークショップを行っている。

注意

- ❖当日は、動きやすい服装(スカート・パンプスは不可)でお越しください。
- ❖タオル(汗拭き用)、飲み物をお持ちください。

保育あり  
要申込み

【対象】市内在住・在勤・在学の母娘(小学4年生以上)10組 ※定員を超える場合は抽選

【保育】生後6か月～未就学児 5名(要申込み)

【申込】7月25日(土)まで(必着)

\*まなびねっと URAYASU(右のQRコード)から申込み(裏面参照)

\*郵便はがきに【氏名・住所】を記入の上、直接、堀江公民館の窓口へ、  
または、往復はがき(裏面参照)



▼詳細は以下からもご覧いただけます。

浦安市公民館情報誌「ルネサンス夏号」<https://www.city.urayasu.lg.jp/shogaigakushu/gakushu/1039789/1040207.html>

市HP「イベントカレンダー」<https://www.city.urayasu.lg.jp/events/shicho/danjo/1019261.html>

問合せ： 浦安市多様性社会推進課(文化会館2階) 047-712-6803  
堀江公民館 047-353-0002

■まなびねっと URAYASU(右の QR コード)から申込み

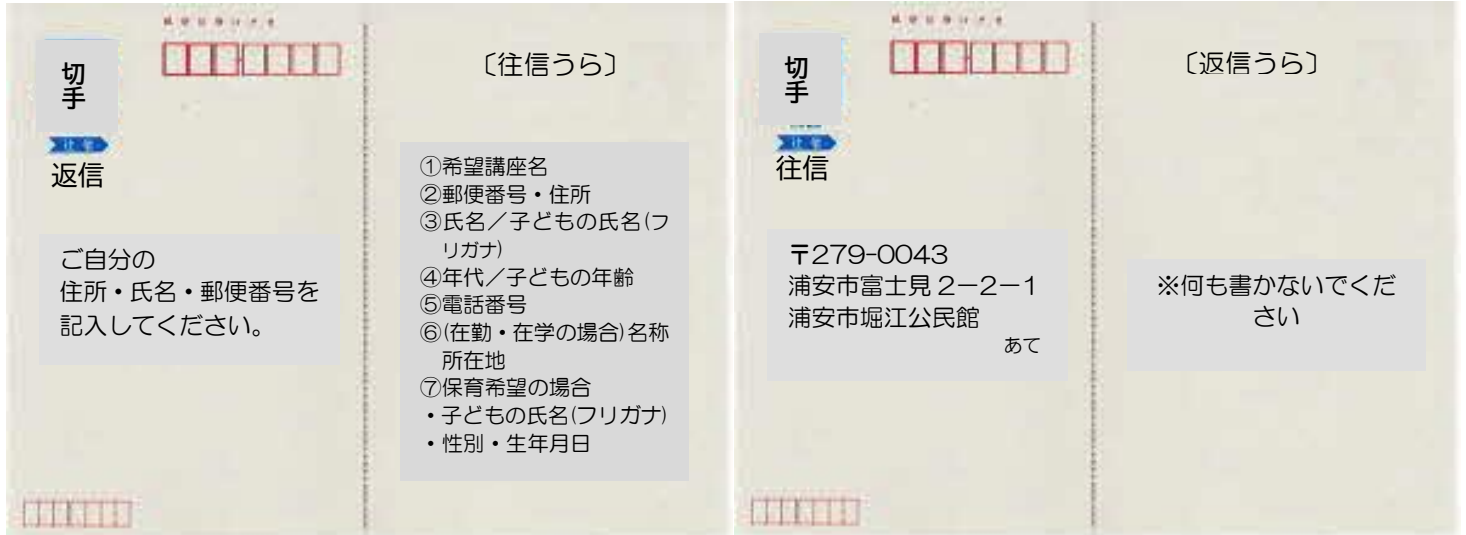
①「公民館のイベント・講座」をクリック⇒②「条件を絞り込んで探す」で公民館を選ぶと各公民館の講座が表示されます。参加したい講座をクリック⇒③概要欄の URL をクリックすると電子申請のページへ移動します。画面表示に従って必要事項を入力してください。



■往復ハガキでの申込み

下の図に沿って記入してください。

【送付先】〒279-0043 浦安市富士見 2-2-1 浦安市堀江公民館



■郵便ハガキでの申込み

返信用として、[住所・氏名・郵便番号]を記入の上、直接、堀江公民館窓口へお持ちください。

■会 場

浦安市堀江公民館 大集会室

〒279-0043 浦安市富士見 2-2-1 ☎047-353-0002

■交 通

・バス 5 系統・9 系統・37 系統で「清滝弁財天」下車徒歩 2 分

・おさんぽバス舞浜線で「堀江公民館入口」下車徒歩 1 分

※お越しの際は、公共交通機関をご利用ください・

浦安市多様性社会推進課《ルピナス》

浦安市は、「第3次うらやす男女共同参画プラン」をもとに、女性も男性も互いに認め合い、多様な個性を活かし、自分らしく、豊かに生きられるまちづくりをめざしています。

多様性社会推進課《ルピナス》は、多様性に富んだ豊かで活気ある男女共同参画社会を市民の皆さんと共に実現していくために、情報提供やネットワークづくりの支援をしています。

★すべての人が互いを認め合い 共にかがやくまち うらやす★（浦安市の将来像）

地域社会を構築する誰もが互いを思いやり、支え合いながらより豊かに暮らすことができるよう、一人ひとりの人権が尊重され、それぞれが個性や能力を十分に発揮し、活躍できる地域社会づくりを推進するために、浦安市の将来像を掲げています。