

牛久市男女共同参画講座

# 女性による 女性のための護心術 ウェンドー WEN-DO講座

令和8年  
1月25日(日)  
午後2時～4時  
(予定)

## WEN-DO(ウェンドー)

とは、カナダで開発された女性のための自己防衛プログラムです。痴漢やセクハラ、犯罪など女性を取り巻く危険から身を守るために実践的な護心術を学びませんか？



**場所** 中央生涯学習センター 多目的ホール

運動が苦手でも大丈夫♪

**参加費** 無料

お気軽に  
ご参加ください！

**対象** 市内在住または在学・在勤の女性(小学4年生以上)

**定員** 20名 ※応募多数時は抽選

**講師** 橋本 明子 氏 (リアライズYOKOHAMA代表)



**持ち物** 上履き(かかとが隠れるもの、サンダル不可)、  
タオル、飲み物

※運動ができる服装でお越しください(スカート不可)

**託児** ご希望の方はお問い合わせ下さい。定員5名(1歳以上)

**問合せ**：牛久市市民活動課

029-873-2111(内線1632)



← ホームページから  
いきすぐ  
お申し込み！

**申込締切**  
**1月9日(金)**