

女性のための 護身術

こことからだを自分で護る！

まも

身近に危険を感じたとき、不意な出来ごとに
声も出せず、怖い思いをしたことはありませんか？

そんな時、あなたは どうしますか？

本当は、「何となく怖い」

「何となくおかしい」…。

そんな気持ちを

抑え込んでしまっってはいませんか？

何か“モヤッ”とするのだけれど、
何を基準に判断して、護身の行動を
とればよいのか、はっきりわからない…。

私たちには、

自分を護るチカラがあります

自分らしく自分を大切にします

そして、女性が女性の味方になれる

そんな「すべ」をいっしょに学んでみませんか！

★こんなことをお伝えします★

- 護身術で大切な考え方とは？
- 護身の効果的な動作 など

やさしくシンプルな手法で
危険回避ができることを
教えてくれます。

6/19 (火)

9:00から
受付開始



2018

日時

7月28日(土) 10:00~12:00

会場

知多市ふれあいプラザ (2階 集会室)

講師

西田久代さん (Wen-Do Japan プログラムガイド)

対象

女性(11歳以上)

参加
無料

託児
あり

女性のための 護身術

講師 プロフィール

西田久代さん

小学6年生と中学3年生の女子ふたりの母。助産師。
2011 年に女性専用護身術 Wen-Do に出会い、
2016 年にインストラクター養成コースを経て、プログラ
ムガイドとなり、岡崎にて活動中。2012 年より「性の
健康かたりべ」として、親子で聞く『性の科学と健康』
出張講座を行っている。また、NVC(非暴力 コミュニ
ケーション)を学びあう場を運営している。

- 日 時 : 7/28(土)10:00~12:00
- 会 場 : 知多市ふれあいプラザ (2 階 集会室)
〒478-0065
知多市新知東町 2 丁目 7 番地の 2
- 講 師 : 西田久代 さん
(Wen-Do Japan プログラムガイド)
- 参加費 : 無料
- 対 象 : 女性(11歳以上)
- 定 員 : 20 人(申込み順)
- 託 児 : 1 歳~就学前対象 (定員あり)
※子ども 1 人につき 1 回 500 円
※7/18(水)17:00 までに要予約
- その他 : 動きやすい服装、靴でご参加ください
- 持ち物 : 飲み物(水分補給)、タオル、筆記用具

ご参加
お待ちしております



Wen-Do (ウェンドー) とは?

女性が、「暴力や理不尽な攻撃からの護身」について
共に学び、こころ・からだ・お互いの力とつながるための
セルフディフェンス・プログラムです。
1972 年にカナダで生まれ、45年以上もの間、女性か
ら女性へと伝承されてきました。

メール・FAX でお申込みの場合は、下記をご記入ください。

【件名】に「講座申込み」と記入

- ①講座名 ②住所 ③氏名(ふりがな)
- ④年齢 ⑤電話番号
- ⑥情報入手先(広報、〇〇にあったチラシなど)
- ⑧託児希望の方は、お子さんのお名前(ふりがな)と月齢

申込み受付後には必ずこちらから返信をします。申込み後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、必ずお電話でお問合せください。

申込み・問合せ

知多市ふれあいプラザ内

知多市男女共同参画センター “ウイズ”

● TEL&FAX (0562)56-6305

● E-mail with@ma.medias.ne.jp

● 受付時間 9:00~17:00(月曜休館)

※ 月曜が祝日の場合は開館。翌火曜日休館

携帯メールは
こちらから

