

ウェン・ドー  
**WEN-DO** 女性のための護身術  
～ 心とからだの力に気づく ～

参加費  
託児費  
無料

令和7年 **5** 月 **14** 日(水) 午前10時～正午



女性が危険から身を守るために役立つ護身術を学びます。WEN-DOは、さまざまな武道の良い所を取り入れ、女性の体に使いやすいように作られています。また、ディスカッションによって自分の中にある心の力、体の力に気づき、考える講座です。

講師

橋本 明子さん

WEN-DO インストラクター

リアライズ YOKOHAMA 代表

- 場 所 : ひたちなか市子育て支援・多世代交流施設  
ふぁみりこらぼ 201 スタジオ (石川町 11-1)
- 定 員 : 20 名 (要申し込み, 応募者多数の場合は抽選)
- 対 象 : ひたちなか市内に居住・通勤・通学の女性の方
- 託 児 : 5 名まで (生後6カ月以上未就学児)・無料・申込時要予約

4 月 10 日(木) ~ 4 月 24 日(木)の間に

① 電話 (273)0111 内線 3234

電子申請はこちらから↓

② 電子申請

どちらかでお申し込みください。  
応募者多数の場合は抽選となり、



結果は 4 月 25 日(金)以降に 郵送かメールでお知らせします。

チラシ裏面もご覧ください→

申込み  
方法

問い合わせ ひたちなか市男女共同参画センター (ひたちなか市女性生活課内)

TEL 029(273)0111 内線 3234

普段運動していない方でも大丈夫です

## 講師紹介

1995年～子ども虐待防止活動に関わる  
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  
全国各地でワークショップを続けている。  
障がい児・子どもを対象にした性教育プログラムの活動もおこなう。

著書『セルフ・ディフェンス  
あなたは正しい!』  
(三五館刊)ほか



## 当日について

- \* 汗拭きタオル
  - \* 飲み物
  - \* バスタオル
- またはヨガマット  
動きやすい靴・  
服装(スカート不可)  
でお越しください

お車でお越しの方へ  
ふぁみりこらぼ敷地内の  
駐車場は利用できません  
右図の石川運動ひろば  
駐車場をご利用ください

## 石川運動ひろば駐車場位置図



石川運動ひろば駐車場：  
200台駐車可能で、ふぁみりこらぼまでは徒歩5分程度です。

