



女性対象

エセナフォーラム2013

無 料

セルフ・ディフェンス(護身術)講座

～いきいきと颯爽と輝くわたしに～

7月7日(日)10:00～11:30

大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」多目的ホール

いやだなあ、こわいなあ

帰り道や職場・学校で と感じたことはありませんか？

講座に参加して自信を持てるわたしに！

姿勢や歩き方などの日頃のちょっとした工夫や、
だれにでもできる簡単な動作で身を守れます。
3人の講師が丁寧にアドバイスするので、初めてでも安心。
護身や防犯のための目からウロコの情報やコツなど、
講義と実技で、ヒントを持ち帰っていただきます。



18歳以上の女性、どなたでもご参加ください！！

●問い合わせ・申込み TEL・FAX・ 03-3962-4843 E-mail npoaoisora@gmail.com

NPO法人青い空-子ども・人権・非暴力

エセナフォーラム2013

主催：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

会場住所：〒143-0016 東京都大田区大森北 4-16-4 TEL03-3766-4586 Fax03-5764-0604

E-mail: escena@escenaota.jp