

平成29年度 ウィズ新宿 性と生の講座

# 女性のための 護身術 WEN-DO ウエンドー



～心と身体を護るために～

WEN-DOとはカナダ・トロントで開発された  
女性が自分で自分を護るための自己防衛プログラムです。

女性への暴力（痴漢や性暴力、セクシャル・ハラスメント、  
ドメスティック・バイオレンス、強盗など）から身を守るため  
の方法を学びます。

『WEN-DO』は相手の力を利用して最小限の力で身を守る  
護身術です。身体的な面だけでなく、自分の身の回りの人間  
関係のありかたも含めて、未然に暴力から心と身を護るとい  
う考え方を深めます。

## 7月1日（土）14:00～16:00

講師 橋本 明子 氏（WEN-DOインストラクター）

会場 男女共同参画推進センター3階会議室

新宿区荒木町16【裏面地図参照】

※会場にエレベーター・エスカレーターはありませんのでご了承ください。

- |      |  |
|------|--|
| ■対象  | 区内在住・在勤・在学の女性（小学校4年生以上の女兒も可）                               |
| ■定員  | 20名<br>※但し小学生は保護者同伴  |
| ■参加費 | 無料   |
| ■託児  | 先着3名まで。6月17日（土）までに電話にて要予約                                  |
| ■注意  | 動きやすい服装でお越しください（スカート・ハイヒール・ブーツは不可）。<br>撮影・録音はご遠慮いただいております。 |
| ■申込み | 下記問合せ先まで、電話かFAXでお申込みください。<br>受付時間 日祝除く 8:30～17:00          |
| ■問合せ | 新宿区子ども家庭部男女共同参画課   |

6月7日（水）  
受付開始

【☎ 03-3341-0801 FAX 03-3341-0740】

## 講師プロフィール

### 橋本 明子（はしもと あきこ）

2004年、カナダにてWEN-DOインストラクター資格を取得。

1995年より、子ども虐待防止活動に関わる。CAP（子どもへの暴力防止）スペシャリスト。

全国各地で、WEN-DO指導普及のためのワークショップを行っており、障がい児や子どもを対象にした「性の健康教育」の講師も務める。

2006年、国際ソロプチミストアメリカ日本東リジョン「女性のために変化をもたらす賞」入賞。

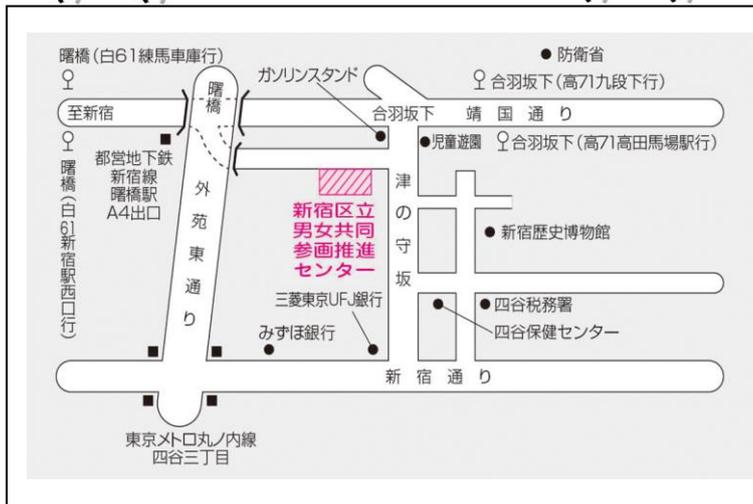
「リアライズYOKOHAMA」代表。

著書『セルフ・ディフェンス あなたは、正しい!』（三五館、2004年）

## 講座内容

◆WEN-DOとは ◆なぜ女性のための護身術なのか? ◆知らない人に話しかけられたときの距離の取り方 ◆声と呼吸の重要性 ◆腕を使った護身術 ◆足を使った護身術 ◆転んだときどうする? ◆後ろから抱きつかれた時どうする? ◆手首をつかまれた時どうする? ◆体の中の急所 ◆刑法にみる正当防衛の成立 ◆サークルズプログラムから考える人間関係の取り方 ほか  
※状況により、内容は変わる場合があります。

## 会場地図



### 交通案内

- ◇都営地下鉄新宿線  
「曙橋駅」A4出口から 徒歩約3分
- ◇東京メトロ丸ノ内線  
「四谷三丁目駅」から 徒歩約10分
- ◇都営バス
  - ・宿75（新宿駅西口～三宅坂/東京女子医大前）
  - ・高71（高田馬場～九段下）  
「合羽坂下」から 徒歩約2分
  - ・白61（新宿駅西口～練馬車庫）  
「曙橋」から 徒歩約5分

駐車場・駐輪場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

■FAX申し込み用紙 FAX 送信先番号 03-3341-0740

女性のための護身術 WEN-DO 7月1日（土）14:00～16:00

ふりがな  
氏名

電話番号 ( )

ふりがな  
氏名

小学生の場合は学年 ( ) 年生

\*\*\*この講座は新宿区と新宿区男女共同参画推進センター運営委員会との協働事業です\*\*\*

◆◆◆ 運営委員会参加団体 ◆◆◆

ぐるーぷ・カナリヤ、人骨問題研究会、新宿区家庭教育グループ連絡会、新宿区婦人団体協議会、  
新宿区平和派遣の会、新宿女性九条の会、新宿ユネスコ協会

「ウィズ新宿」は、男女共同参画社会の実現を目指す、新宿区立男女共同参画推進センターの愛称です！