

護身術 WEN-DO

ウエンドー

実践講座

まも
～わたしの心と身体はわたしが護る～

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。



『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。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）から自分の身を守るための方法を、ワークショップ形式で練習しながら学びます。

また、体の使い方の技能だけでなく、未然に暴力から心と身体を護るという考え方を深めます。

日時： 令和元年（2019年）**6月15日（土）午後2時～4時**

講師： 橋本 明子氏（WEN-DOインストラクター）

- | | |
|------|-----------------------------------------------------------------|
| ■会場 | 新宿区立男女共同参画推進センター 3階会議室（荒木町16）
※会場にエレベーター・エスカレーターはありません。 |
| ■対象 | 区内在住・在勤・在学の女性（10歳以上の女兒も可）
※但し小学生は保護者同伴 |
| ■定員 | 20名 |
| ■託児 | 先着3名（1歳～未就学児、6月4日（火）までに電話にて申込み） |
| ■参加費 | 無料 |
| ■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）。
更衣室はありません。撮影・録音はご遠慮ください。 |
| ■申込み | 下記問合せ先まで、電話かFAXでお申込みください。
（電話受付時間 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 |

**5月17日（金）
受付開始**

【☎ 03-3341-0801 FAX 03-3341-0740】

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。

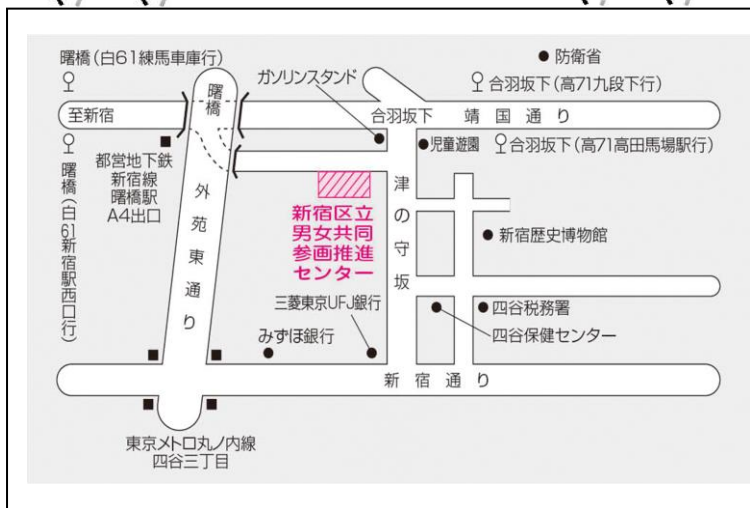
2006年、国際ソロプチミストアメリカ日本東リジョン「女性のために変化をもたらす賞」入賞。「リアライズYOKOHAMA」代表。

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

6月15日(土) 午後2時～4時

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、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、新日本婦人の会新宿支部

「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!