



ココロとカラダに効く

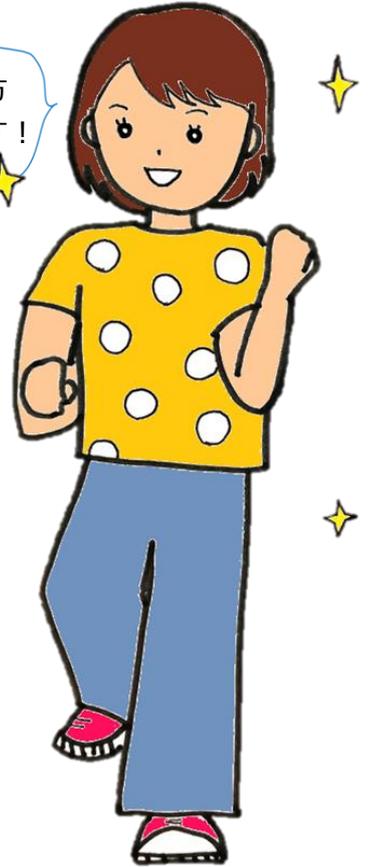
女性のための護身術 ウ エ ン ド ウ Wen-Do

12月8日(土)
午前10時~正午

運動が苦手な方でも大丈夫です!

市役所7階704会議室

カナダ生まれの武道の型を取り入れた護身術「Wen-Do」を体験します。
暴力から身を守る技術を身に付けると自分に自信が持てます。



講師 大沼もと子さん (Wen-Doインストラクター)

定員 20名 (要申込)

**持ち物
服装** 汗拭きタオル、飲み物
体を楽に動かせる服装でお越しください。(スカート不可)
素足または運動靴で行います。(安全上、ソックス・ストッキングは不可)

保育 2歳以上の未就学児、定員5人。11月22日(木)までに要予約。

**お申込み
お問い合わせ** 11月1日より受付開始。
電話、メールまたは窓口にてお申込みください。
東久留米市男女平等推進センター (フィフティ・フィフティ)
(市役所2階、平日午前9時~午後5時)
電話 042-472-0061
メール fifty2@city.higashikurume.lg.jp

