



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1日 (日)

午前10時~正午

市役所7階704会議室

運動が苦手な方
でも大丈夫です!



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 橋本 明子さん (Wen-Doインストラクター)

定員 20名 (要申込)

参加費 600円 (資料代)

**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14日(木)までに要予約。

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。

**お申込み
お問い合わせ**

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

