

生きづらさを抱えている女性向け
ひきこもりなどの生きづらさを抱えている
女性向けの交流の場、＜つながるカフェ＞
を毎月第2木曜日に開催しています。
今回は、＜つながるカフェ+（ぶらす）＞
として講座を開催します。

＜つながるカフェ+（ぶらす）＞

女性のための護身法

～ わたしを守れる わたしでありたい

自分を守る方法を学ぶことは、自分の存在その
ものと向き合い、自分を大事にする感覚を磨く
ことです。

日常生活の中で自分を守るためのポイントや、
「No」を伝える方法、効果的な声の出し方など
を、レクチャー+実技で学びます。



講師：森山 奈央美さん

（NPO法人ライフライツ インパクト東京代表）

11月12日(木) 14:00～16:00

会場：市民プラザホール（市役所1階）

- 対象：生きづらさを抱えている16歳以上の女性
- 定員：先着20名(要申込)
- 注意：動きやすい服装でご参加ください。
- 申込：10月1日(木)午前9時から、
右記申し込みフォーム、または電話(☎042・472・0061)で申し込みを

●お問合せ

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)
東久留米市本町3-3-1(市役所2階、平日9:00～17:00)
TEL: 042-472-0061

女性に対する
暴力をなくす運動



11月12日～11月25日



申し込みフォーム