

新しい自分に出会える・・・

心と体を守る女性のための護身術

Wen-Do 講演会(午前) & ワークショップ(午後)

Wen-Do はカナダで誕生した女性のための自己防衛プログラムです。

私たちの暮らしの中では、痴漢やレイプ、ストーカー、セクハラ、DV(ドメスティック・バイオレンス)、強盗など、女性が被害者となる犯罪が後を絶ちません。

私たち女性は体が小さく、力が弱く何もできない存在でしょうか？

大切な自分の心と体を守るための考え方や情報を知り、実際に役立つ護身の方法を身につけましょう。



春から社会人になるあなた、
ひとり暮らしをはじめめるあなた、
日頃、不安を抱えているあなた・・・
すべての女性にお届けします。

開催日 平成 27 年 3 月 1 日(日)

時 間 講演会 10:00～12:00

目的や効果、デモンストレーション・呼吸法・声の出し方 などなど

ワークショップ 13:00～15:00

限定 20 名予約制 先着順 午前の講演を受けた方の中で

場 所 伯耆しあわせの郷 2F 大会議室
(倉吉市小田 458 0858-26-5581)

服装と持ち物 体を締め付けない服装でご参加ください。
水分補給のための飲料水をご用意ください。

講演会のみ参加
も OK です

申し込み方法

次の情報をメール又は電話、ホームページからお知らせください。

件名：3月1日 **Wen-Do** 講座参加申込

- ◆ 参加形態 講演会のみ・講演会&ワークショップ
- ◆ お名前
- ◆ 所属やお仕事
- ◆ 連絡先 電話番号、メール

申し込み先

女性と子どものエンパワメント e・らぼ

資料準備の都合上、事前にお申込みください。

TEL 090-9413-1455

Mail info@empowerment-labo.org



メールアドレス読み取り QR コード

大沼もと子さん

Wen-Do 主宰

CAPプログラム(子どもへの暴力防止プログラム)のスペシャリストとして地域で活動した後、カナダで生まれたWen-Do(女性のための護身術)を2000年に初めて日本に紹介する企画、運営に携わり、2004年にインストラクターの資格を取得。アサーショントレーナー。気功整体、アロマセラピーを取り入れたリラクゼーションワークも行っている。

主な内容

- ・ 自分を守るための大切な考えや情報の提供
- ・ 女性に対する暴力についての話し合い
- ・ パニックを防ぐ呼吸の方法・声の出し方
- ・ 手や腕をつかまれたときのはずし方
- ・ 脇をつかんだ対応法
- ・ 手、足を使った防御法
- ・ 羽交い絞めや武器を持った攻撃への対処法
- ・ 首を絞められた時の対処法など

女性と子どものエンパワメント

e・らぼ (イーラボ)

女性と子どものエンパワメントを支援し、心も体も元気に、自信を持って豊かに生きていくことのできる社会をめざす市民団体。

子どもの人権/デートDV・DV/アサーティブ/セクハラ/パワハラ/家族機能不全(虐待、DVなど)/CAP(Child Assault Prevention: 子どもへの暴力防止)プログラム/インターネットと人権等をテーマとする学習会等へファシリテーター・講師を派遣しています。

(2011年5月22日設立)

※ エンパワメント

人が本来持っている内なる力を人とのかかわりの中で引き出し合い、ありのままの自分を受け入れ、自分も人も大切に生きていくこと