



女性のための

「自分を護る力に気づく」ワークショップ

母娘での参加も歓迎!!

“からだと

参加無料
託児あり

こころの底チカラ”

女性の人生を護るための

「暴力の基礎知識」「心の力（チカラ）」「とっさのワザ」を身につけませんか。

11/17 (土)

13:30～16:00

＊ 講師

竹内 未希代さん

「きりりネットワーク」代表

2002年カナダ・Wen-Do

スピーカーズ ビューロウ 取得



この講座では、自分を守り、逃げるための技「Wen-Do(ウエンドウ)」の実践を行います。

「Wen-Do」は、女性が暴力被害でのダメージに人生を左右されることなく、いざというときに知恵とチカラを出せるようになることを願って1972年にカナダで誕生した女性による女性のためのセルフディフェンス(護身)プログラムです。

女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

◆対象：長野県内在住・在勤・在学の女性（中学生以上）
中学生は保護者女性とご参加ください。

※実技を含む講座です。暴力被害を受けたことのある方及び被害を受け心身の治療又はカウンセリング中の方は、申し込み時に必ずご相談ください。

◆定員：20名（先着順）

◆場所：長野市勤労者女性会館しなのき 地階トレーニングルーム
(長野市大字鶴賀西鶴賀町1481-1)

◆申込方法：電話、FAX、長野市HPにてお申し込みください。

◆申込締切：平成30年11月14日(水)

◆託児締切：平成30年11月9日(金) 4カ月以上～未就学児（定員6名）

◆持ち物：筆記用具、お飲み物、運動のできる上履き

*実技がありますので、動きやすい服装でお越しください。(スカート不可)

主催 長野市男女共同参画センター
長野県男女共同参画センター

申込は
こちら

11月12日～25日の2週間は、「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

パープルリボン運動は、1994年にアメリカの小さな町で始まった女性に対する暴力根絶の運動です。今では40カ国以上の国に広がり国際的なネットワークに発展し、多くの方々にパープルリボン運動が広がっています。パープルリボンには「あなたはひとりではないよ」「暴力をなくそう」というメッセージが込められています。

♥アクセス



申込先 FAX 026-237-8304

◆お車でお越しの場合◆

☆長野ICから車で約13分（約11km）

※会場に駐車場のご用意がありません。公共交通機関や有料駐車場をご利用ください。長電権堂パーキングをご利用の方には、200円分の駐車補助券を差し上げます。

◆電車でお越しの場合◆

☆JR 長野駅よりバス、「権堂」下車徒歩2分

☆長野電鉄「長野」駅→「権堂」駅下車徒歩2分

♥申込書 《からだところの底ヂカラ》

ふりがな 氏 名		年 代	10代・20代・30代 40代・50代 60代以上
中学生	ふりがな 氏 名	学 年	中学()年生
お住まいの 市町村		電話番号	
託児希望	あり () 人	お子さんのお名前（ふりがな）、年齢	
このセミナーに期待すること、現在お困りのことなど、ご自由にお書きください。			

電話、FAXにて長野市男女共同参画センターまでお申し込みください。

パソコンの方は長野市HP (<https://www.city.nagano.nagano.jp/>)、

スマートホンの方は右記コードからお申し込みできます。

収集した個人情報は厳正に管理し、利用目的の範囲内でのみ使用します。



【申込先】長野市男女共同参画センター

TEL: 026-237-8303 FAX: 026-237-8304
〒380-0814 長野市大字鶴賀西鶴賀町1481-1

長野県男女共同参画センター“あいとぴあ”

TEL: 0266-22-5781 FAX: 0266-22-5783
〒394-0081 岡谷市長地権現町4-11-51