

実践!

女性のための

# 護身術講座

女性への暴力（暴漢・痴漢や性暴力・強盗）から  
女性自身が自分の身体を守る実践的な方法を学びます

- ・日時：令和8年3月7日（土）午後2時～4時
- ・場所：上尾公民館401講座室
- ・講師：リアライズYOKOHAMA代表 橋本明子さん
- ・対象：女性限定・市内在住、在勤、在学の方
- ・定員：20名

## 【講師 橋本明子さんプロフィール】

リアライズYOKOHAMA代表

子ども虐待防止活動に関わる。

CAP（子どもへの暴力防止）スペシャリスト

2004年にカナダで生まれたWEN-DO（女性のための護身術）  
のインストラクター資格を取得し、全国で指導及び普及のため  
のワークショップを展開している

☆著書「セルフ・ディフェンス あなたは正しい」

2月9日から受付開始 費用は無料です  
男女共同参画推進センターへお電話でお申し込みください

上尾市男女共同参画推進センター

048-778-5111