

わたしの護身術

「夜道がこわいな…」 「いざというとき、声をあげられるかな…」

「いやだったことを思い出すと体がすくむ…」

そんな不安をかかえながら生活していませんか？

知識・意識・技術——。この3つがそろると、とても効果的で実践的な「女性のための護身スキル」になります。

座学でしっかり「安心・自信・自由」な自分をイメージ、

実技で身を護る技術を身につけます。



日時

6/14 (金) / 6/15 (土)
13:30~16:30 9:30~12:30

会場

エル・ソーラ仙台 (アエル28F)

<2日とも同じ内容です>

講師

森山 ^{なおみ} 奈央美 さん

NPO 法人ライフライツ インパクト東京 代表

講師メッセージ

1997年以來、女性と子どもに体と心を守る方法を伝えてきました。自分を護るのに特別な力は必要ありません。ぜひ気軽に参加してください。

- ❖ 対象 仙台市内に在住・在勤の女性（定員：各コース16名）
- ❖ 申込 5/7（火）9：00より電話で
下記ホームページからもお申込みいただけます（先着順）
- ❖ 託児 6/6（木）17：00まで要申込み
（先着順／6ヵ月～小学1年生まで） お子さん1人あたり300円
しょうがいのあるお子さんや上のお子さんについてもご相談ください

●申込・問合せ

仙台市男女共同参画推進センター
エル・ソーラ仙台 相談支援係 (アエル29F)

TEL 022-268-8302

受付時間 月・水～土 9：00～17：00
火 9：00～21：00
（祝日・休館日を除く）



※申し込みの際にいただいた個人情報は、本講座の受付・ご案内にのみ使用します。

主催：仙台市（公財）せんだい男女共同参画財団 <https://www.sendai-l.jp/>