

女性のための護身術講座

いざというとき、 自分を守るために



講師

リアライズYOKOHAMA 代表

橋本 明子氏



● 服装

動きやすい服装で
ご参加ください。
(スカートは不可)
実技は靴下または素足で行います。



● 持ち物

汗拭き用タオル、
飲み物をご持参ください。



託児無料

先着5名・要事前申込

小さなお子様連れでも安心してご参加いただけます。

託児可能年齢は0歳6か月から未就学児までとなります。
託児を希望される場合は10月26日(月)までにお申込みください。

対象

小学4年生以上の
女性



未成年の参加の場合は
要保護者同伴

開催
日時

11月7日(土)
14時から16時まで

※受付開始時刻は13時50分を予定しております。

会場

男女共同参画推進センターいこりあ
茅ヶ崎市新栄町12-12茅ヶ崎トラストビル4階

定員
費用

先着20名・参加費無料

申込
方法

以下の二次元コードより
お申込みください。

【申込受付期間】

10月1日(木)
～10月30日(金)



【お問合せ】 茅ヶ崎市文化スポーツ部多様性社会推進課 ☎ 0467-81-7150