

女性のための 護身法講座

わたしの身を護る
Wen-Do(ウェンドー)を学ぼう

参加無料

3/6水

託児有り
(昼の部のみ)

Wen-Do(ウェンドー)とは？

カナダ発祥のWen-Doは、女性が自分の力に気づき、自分の力で身を護るための自己防衛プログラムです。今回は、身を護る動作方法を体験します。自分を信じ、ポジティブな力が発揮できるようになることを目指します。運動が苦手でも大丈夫。一度体験してみませんか？

講師

ふくだ ゆい さん

Wen-Do Japan 代表
マスターインストラクター

1969年生まれ、石川県金沢市在住。
2002年に女性専用護身法のWen-Doの講師認定を得る。以来、全国各地で講習・講演活動。



注意事項



- 対象：越前市に在住、在学、在勤の女性
- 持ち物：飲み物、筆記用具
- 動きやすい服装でお越しください。
- マスク着用推奨（大きな声を出すため）
- 激しい動作はありません。体力に自信がない方でもご参加いただけます。

プログラム

※昼の部、夜の部とも同じ内容です

昼の部 午後1時30分～午後3時

定員 先着15名

会場 市民プラザたけふ3階 大会議室2

託児について ※昼の部のみ

- 先着4名まで
- 無料
- 満1歳～就学前まで
- 託児を希望されるお子さんの氏名、年齢（〇歳〇か月）をお知らせください。
- 2月27日までに要予約



夜の部 午後6時30分～午後8時

定員 先着20名

会場 市民プラザたけふ4階多目的ホール

お申込み
お問合せ

右のバーコードのWEBフォームまたはお電話にてお申込みください

☎ 0778-22-3293(市民協働課)

✉ ombud@city.echizen.lg.jp

【主催】越前市男女共同参画センター

申し込みフォーム

