

大切な自分を守ろう！

心の力と護身術

第1回
2月18日(土)
NOを発信するために
できること

第2回
2月25日(土)
護身術を
体験しよう！

夜道での恐怖感や、
人ごみの中で不愉快な思いを
したことはありませんか？
運動が苦手な女性でも
強い力がなくても
身に付けられる護身術があります。
様々な危機的な場面を想定し、
実際に声を出して
防衛のための技を体験します。
また、メンタル面を高めるための
トレーニングを行い
日常の心構えも学びます。
「大切な自分」を守るための心の力は
被害を最小限に食い止め、
未然に予防することも可能にします。
ひったくりや痴漢など
女性を狙った悪質な犯罪から
自分の心と身体を守るため、
実践型の講座でポジティブな
自分を手に入れましょう。

時間 10:00~12:00
場所 千葉県男女共同参画センター
3階 フィットネスルーム
講師 森山 奈央美さん
(NPO法人ライフライツインパクト東京代表
認定インストラクター)



詳しくは裏面をご覧ください

千葉県男女共同参画センター
043-209-8771

- ☆対象 千葉市在住・在勤・在学の女性
- ☆受講料 無料
- ☆会場 千葉市男女共同参画センター3階
フィットネスルーム
- ☆募集人員 20名（応募者多数の場合には抽選になります）
- ☆託児 あり（対象：1歳6か月以上の就学前児）
- ☆申込方法 往復はがきに右記の記入事項を明記して
いただき、千葉市男女共同参画センター
へご応募ください。
- ☆締切 1月31日（火）必着
抽選の結果は、はがきでお知らせいたします。
- ☆応募先 〒260-0844
千葉市中央区千葉寺町1208-2
千葉市ハーモニープラザ内
千葉市男女共同参画センター
- ☆お問合せ Tel：043-209-8771
HPアドレス <http://www.chp.or.jp>

- ☆記入事項☆
- ・ 往信面
 - ①「女性のための自己防衛講座」受講希望
 - ②〒・住所
 - ③氏名（ふりがな）
 - ④年齢・性別
 - ⑤電話番号
 - ⑥託児希望の方はお子さんの名前と年齢
 - ・ 返信面に宛名

≪交通のご案内≫

- 電車利用の場合 京成電鉄千原線「千葉寺駅」下車。徒歩6分
- バス利用の場合
 - ・ JR千葉駅東口2番バス乗り場から
千葉中央バス
千葉リハビリセンター行・誉田駅行・鎌取駅行・大宮団地行
いずれも【県庁・星久喜台経由】
または中央博物館行【県庁・青葉病院経由】に乗車し、
「ハーモニープラザ」下車（1時間に8～13本）
 - ・ JR蘇我駅東口2番バス乗り場から
大学病院行に乗車し、
「ハーモニープラザ」下車（1時間に2～3本）

