



すみなか 《DV予防啓発講座》

すみだ共生社会推進センター

ココロもまもる護身術

WEN-DO

保育つき
受講無料



カナダの護身術とカウンセリングの技法を盛り込んだ、
女性のための護身術 WEN-DO(ウェンドー)の講座です。
簡単な動きでも、しっかりと身をまもれます。
自分のココロもまもりつつ、からだを動かし大きな声を出して、
スカッとストレス発散もできちゃう一石二鳥の講座です。
親子で、お友だちと、もちろんおひとりでも大歓迎！
ぜひ一度、体験してみたいはいかがですか？

日時： 令和8年10月17日(土) 午前10時～正午

場所： すみだ共生社会推進センター ホール

対象： 区内在住在勤在学の女性 20名 (事前申込みによる先着順)

講師： 橋本 明子 氏 (リアライズ YOKOHAMA 代表)

持ち物： 汗拭きタオル、水分補給用の飲み物、動きやすい服装

一時保育： 満1歳以上の未就学児、申込順、定員制 (一時保育を希望する方は、
10月2日(金)までにオンライン申請あるいは電話で、すみだ共生
社会推進センター 電話 03-5608-1771 へ)

お申込み方法等詳細は次ページをご確認ください



お申込み／いずれかの方法でお申し込みください※9月11日(金)午前9時から開始



●電話



03-5608-1771

●オンライン申請

右記 QR コードより



電話受付時間

月～土：午前9時～午後8時

日、祝：午前9時～午後4時

お申込みされてから3日を過ぎても「申込完了メール」の返信がない場合は、お申込みが完了していない可能性があります。

その際は、すみだ共生社会推進センターまでお問い合わせください。

※個人情報、本講座の運営目的のみに使用し、他の目的で使用することはありません。



一時保育ご希望の方へ



- 対象年齢は満1歳以上～未就学児まで、先着順です。
- 保育をご希望の方は10月2日(金)までにお申込みをお願いします。
- 保育をご希望の方は当日、開始の30分前から受付します。



お 願 い



- 動きやすい服装(※スカート不可)で、お越しください。
- 当日の開場・受付開始は講座開始時間の20分前です。
- 駐車場はありませんので、車でのご来場はご遠慮ください。
- 自転車でお越しの場合は路上に駐輪せず、指定の自転車駐輪場をご利用ください。



男女共同参画推進拠点施設

すみだ共生社会推進センター ～すみなか～

〒131-0045 墨田区押上 2-12-7-111

電話:03-5608-1771

FAX:03-5608-1770

Eメール: KYOUSEICENT@city.sumida.lg.jp

『アクセス』

- ・京成線・東武線・都営浅草線・東京メトロ半蔵門線
「押上駅」A3 出口徒歩5分
- ・東武線 「とうきょうスカイツリー駅」徒歩7分
- ・都バス 錦40「向島三丁目」徒歩1分

