

平成 30 年度 講座実施報告書

1 概要

講座の名称	女性のための「自分を護る力に気づく」ワークショップ				
講座の目的	女性たちが受ける危険性のあるいわれのない暴力から身体と心を守るために必要な基本的な「性」の知識と咄嗟の護身術を学び、自分を護るためにできることを実感する講座を開設する。				
募集対象	長野県在住・在勤者・在学の女性（中学生以上）				
定員人数	20名	申込人数	11名	当日参加人数	7名
申込方法	電話（72.7%）、FAX（9.1%）、ながの電子申請サービス（9.1%）、その他（18.2%）				
託児	0名（申込0名、欠席0名）				
回数	1回				
開催場所	長野市勤労者女性会館しなのき				
開催内容	日時	内容		講師	
	11月17日（土） 13:30～16:00	【講義】 女性のための「自分を護る力に気づく」ワークショップ		竹内 未希代 さん	
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"> <li>・思っていたよりも簡単なことで自分の身を守れることを知り、とてもためになりました。ありがとうございました。</li> <li>・とても勇気づけられました。ありがとうございました。</li> <li>・もっと時間が欲しいくらいでした。先生の実際にあつたお話、本当にためになりました。</li> <li>・自分を大事にする → 安全な場所を探す。 声をあげたら技を使う。自分のことは自分で守るぞ。</li> <li>・もっと実技をやりたいかった。</li> <li>・大変いい勉強になりました。ありがとうございました。</li> </ul>				

**女性のための**  
「自分を護る力に気づく」ワークショップ

**母娘での参加も歓迎!!**

**参加無料**  
託児あり

**「からだ」と  
こころの底チカラ」**

女性の人生を護るための  
「暴力の基礎知識」「心の力（チカラ）」「とっさのワザ」を身につけませんか。

**11/17（土）** ☆ 講師  
**竹内 未希代さん**  
「きりりネットワーク」代表  
2002年カナダ・Wen-Do  
スピーカーズ ビューロー 取得

**13:30～16:00**



この講座では、自分を守り、逃げるための技「Wen-Do（ウェンドウ）」の基礎を伝えます。  
「Wen-Do」は、女性が暴力被害でのダメージに人生を奪われることなく、いつでもときに駆動とチカラを授けようとすることを目指して1997年にカナダで発足した女性による女性のためのセルフディフェンス（護身）プログラムです。

※ 託児は要予約です。要予約を希望していただいた方、授乳を受け心身の治療又はカウンセリングの方は医師又はカウンセラーにご相談の上、得意にご相談ください。

◆ 対象：長野県内在住・在勤・在学の女性（中学生以上）  
中学生は保護者女性とご参加ください。

◆ 定員：20名（先着順）

◆ 場所：長野市勤労者女性会館しなのき 地階トレーニングルーム（男女共同参画センター1階）

◆ 申込方法：電話、FAX、長野市HPにてお申し込みください。

◆ 申込締切：平成30年11月14日（水）

◆ 初回締切：平成30年11月9日（金）4カ月以上～未就学児（定員6名）

◆ 持ち物：筆記用具、飲み物、運動のできる上履き  
\*実技がありますので、動きやすい服装でお越しください。（スカート不可）

主催 **長野市男女共同参画センター**  
**長野県男女共同参画センター** 

