

女性のための自己表現 セミナー

私を守る、声をあげよう! ~もしものときの、護身法~

自分のウィークポイントはどこですか？

そのウィークポイントが能力発揮の妨げとなっていたとしたら・・・

「私はいざとなるとダメだ」「私は女だからかなわない」

と自分の感情を抑えていますか。

声をあげる練習や護身法を学び、心も身体も強くするトレーニングで

「自分を知り」、「力を発揮し」社会課題を解決する力を育みましょう。

と き	と ころ	講 師
5月17日（金） 午後1時～4時 （途中10分休憩）	亀岡市総合福祉センター 1階コミュニティホール	Wen-Do Japan 代表 ふくだ ゆい 福多 唯 さん

女性限定

- 【対 象】 市内在住・在勤・在学の女性
- 【定 員】 先着30人（要申込）
- 【会 場】 亀岡市総合福祉センター（内丸町45-1）
- 【受講料】 無料
- 【その他】 要約筆記・手話通訳が必要な場合は、5月8日（水）までに予約してください。
託児（6ヶ月～就学前）が必要な人は、亀岡市総合福祉センターに直接申し込んでください。
（いずれも無料）
- 【申込み】 下の申込用紙に必要事項を記入のうえ、お申し込みください。
- 【申込先】 亀岡市総合福祉センター働く女性の家 TEL：24-0294 FAX：24-3071
亀岡市人権啓発課男女共同参画推進係 TEL：25-5075 FAX：22-6372
電子メール：jinken-keihatsu@city.kameoka.lg.jp

切り取り線

女性のための自己表現セミナー（5/17）参加申込書	
ふりがな	
氏 名	
住 所	〒 _____
連 絡 先	TEL： _____ FAX： _____ 電子メール： _____
参加の動機	
年 代	～10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代～
そ の 他	次のうち、必要なものがあれば○印をつけてください 手話通訳 ・ 要約筆記

～講師プロフィール～

Wen-Do Japan 代表

福多 唯（ふくだ ゆい）さん

多胎児育児の支援活動や虐待の相談員などを経て、2002年より Wen-Do の講師に。現在は日本での講師育成も担う、Wen-Do の第一人者。「女性が声を上げ、行動できる社会」を願い、Wen-Do を広めてきた。

講習メニュー・プログラムの企画作成、人材育成などでも多様な人々や団体と協働している。

※Wen-Do（うえんどう）とは…

女性が心とからだの力に気づき、「自分のために立ち上がる」方法を獲得するプログラムです。

※Wen-Do 3つの理念…

- (1) 女性が安心できるまちづくりをします。
- (2) 女性が輪になり、つながりや和を実現します。
- (3) 境界をまもり、私も他者をまもります。



☆講座

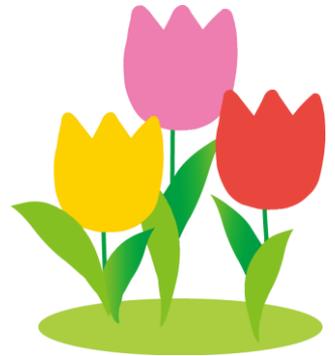
実技：身体の急所の守り方／講義：こころの急所の守り方

☆持ち物

飲み物、筆記用具、必要な方はタオル（実技では軽い運動を行います。）

☆その他

広報用に写真を撮らせていただきます。



☆Wen-Do の講座を受講した方の感想（抜粋）

- ・実技を交えての講演、とても分かりやすかったです。
- ・普段から声を出す練習をしておかないと、いざというとき、声が全くでないだろうと思いました。
- ・女だから…という思いを捨てて強く生きていこうと思いました。
- ・娘にも教えてあげたいです。
- ・楽しくためになる講演でした。

♪ 主催 ♪

亀岡市総合福祉センター
働く女性の家

TEL：24-0294 FAX：24-3071

亀岡市人権啓発課
男女共同参画推進係

TEL：25-5075 FAX：22-6372

電子メール：

jinken-keihatsu@city.kameoka.lg.jp

