

< 女性のための護身術講座 >

自覚安全術ワークショップ

《ラカス入門編》

自覚安全術は、1993年にニューヨークで生まれたユニークな護身術です。
護身術という名前ではなく、「安全術」と名づけたのは
「安全」という視点で、女性が安全に生きる知恵と技術を伝えたいという思いから。
実技やゲームや話し合いをしながら、暴力に対する予防から回復までを考えます。
障害の有無、体格、年齢、運動経験に関わらず、誰でも参加できるプログラムです。
(自覚安全術のホームページ <http://www.makearuckus.org/japan/> より引用)

日時： 3月15日(水) 午前9時30分~正午

場所： 女性交流サロン・講習室

講師： 南條 理恵子 さん(自覚安全術インストラクター及びラカス・メンバー)

<プロフィール> 自覚安全術のインストラクター養成プログラムを受講後、護身術の伝え手になる。おもに大阪府下の公立中学校、高砂市男女共同参画センターなどで護身術を実施。また、三田と西宮での護身術のアシスタントを担当。その他の活動として、女性や子どもへのサポート活動を実施。

定員： 14名(先着順)

対象： 16歳以上の女性に限る

受講料： 300円(保険料込)

当日は、滑らない室内履きの靴(裸足も可)と水分補給用の飲み物とタオルをご用意のうえ、パンツルックなどの軽装でお越し下さい。

申込方法： 女性交流サロンまで、電話にてお申し込みください。(3月3日より受付開始)

一時保育あります 要予約(有料・1人300円・1歳以上就学前・定員6名)

お問合せ&お申込み

伊丹市女性交流サロン

(伊丹市立婦人児童センター内)

〒664-0855 伊丹市御願塚6-1-1

TEL&FAX: 072-772-7248

(夜間と休日のFAXは、072-770-4728)

アドレス: salon@itami-danjo.jp

開館時間 午前9時~午後5時15分

休館日 火曜日と祝日

