

女性のための

護身術セミナー



夜道で、誰かに後をつけられたら・・・
いきなり手や体をつかまれたら・・・
万が一の時に備え、自分の身を守るための護身術や
上手な逃げ方などを体験してみませんか！

9/25 (日)

13:30～15:30

場所 中央公民館体育室 (市民会館7階)

講師 ジェットクラヴマガ
インストラクター 田中 健一さん
アシスタント ドリーム さん

女性対象
無料講座

定員 **20** 人
(先着順)

- 申込方法：電話か窓口、または市民会館
ホームページの専用フォームから
- 申込〆切：9月24日(土)
- 無料託児あり：託児申込〆切 9/18(日)
講座中、1歳から就学前までの幼児を預かります。

- 持ってくるもの
上靴、飲み物、汗拭きタオル
※ 長袖の動きやすい服装で
ご参加ください。

● 申込・問合せ ●

長崎市男女共同参画推進センター アマランス
(長崎市魚の町5-1 長崎市民会館1階)

◆ Tel 826-0018 ◆ Fax 826-2244

◆ ホームページ <http://ngs-shiminkaikan.jp/>



長崎市民会館 で検索