

女性のための護身術 WEN-DO 講座

最小限の力でできる、予期せぬ危険から身を守る方法を学びましょう！



【日 時】 令和8年10月31日(土)
10:00~12:00

【講 師】 はしもと あきこ
橋本 明子 さん (リアライズYOKOHAMA代表)

【場 所】 水戸市役所本庁舎2階 男女平等参画センター
水戸市中央1-4-1

【対 象】 水戸市内に居住または通勤、通学している女性 (小学4年生以上)

【定 員】 20名 (定員になり次第締切り)

【持 ち 物】 汚れてもよいバスタオルタオル、汗ふきタオル、飲み物
※運動ができる服装でお越しください。

【申込方法】 ① いばらき電子申請・届出サービスから申込み

※右記の二次元コードを読み取ってください

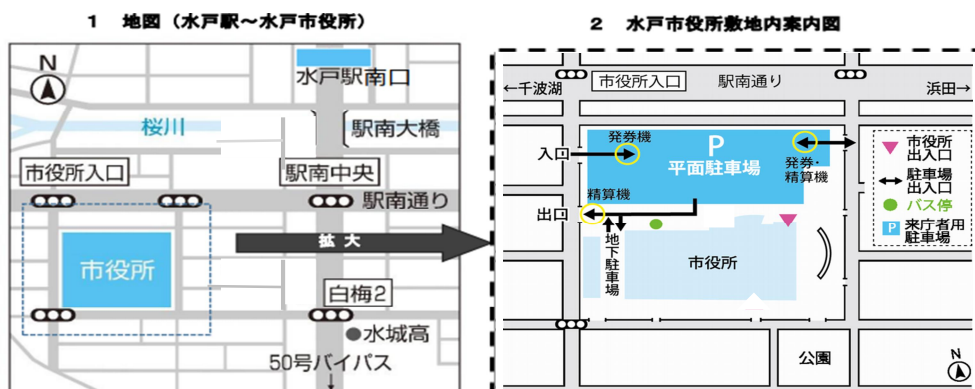
② 電話で申込み (男女平等参画課 ☎029-226-3161)



【申込期間】 令和8年10月5日(月) ~ 10月29日(木) (定員になり次第締切り)

【問 合 せ】 水戸市男女平等参画課 ☎029-226-3161

【会場のご案内】



※水戸駅南口からバス
(茨城交通、関東鉄道)で約5分。
徒歩 15 分。
※車で来場し、市役所の駐車場
に止めた方は、駐車券を会場に
お持ちください。