

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、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

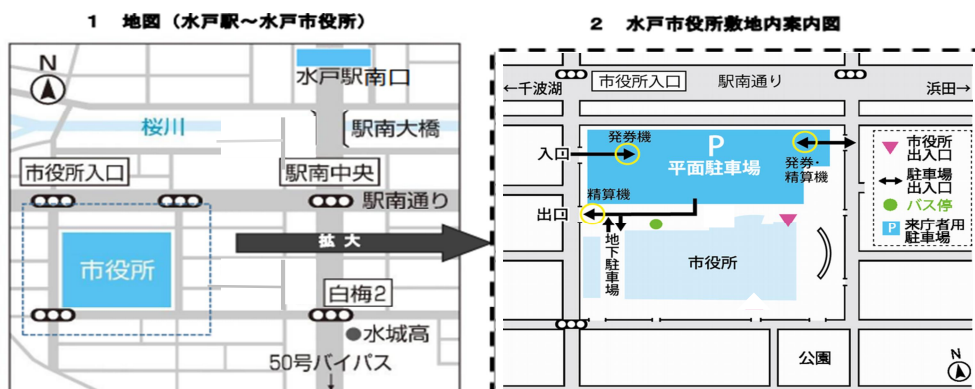


② 電話で申込み(男女平等参画課 ☎029-226-3161)

【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。