

その日から実践できるセルフディフェンス 女性の大切な心とからだを守る講座

自分のバウンダリー（境界線）を意識し、
大切な自分の心とからだ（セルフ）
を守る（ディフェンス）方法を
一緒に見つけてみませんか？

女性限定
参加費無料！

2025年2月8日（土）

10時～11時半

会場：クレオ大阪中央 研修室1

大阪市天王寺区上汐5丁目6-25

地下鉄谷町線「四天王寺前夕陽ヶ丘駅」より徒歩3分

2025年3月8日（土）

10時～11時半

会場：ドーンセンター 中会議室1

大阪市中央区大手前1丁目3-49

地下鉄谷町線「天満橋駅」1番出口より徒歩350m

参加者の感想

自分だけでなく
周りにも広めたいです！

具体的な気持ちの距離感
行動で表す守りの動作
を実践できてよかった

自分を守る方法を
身につけることは
大切だと思った

今まで知りたと思っていた
ことを知ることができた

講義+実践+振り返り
があり、深まりました

☆お申込みフォーム☆
(お電話、FAXでもお申込み可能です)



●お申込み・お問い合わせ●

ウィメンズセンター大阪

大阪市阿倍野区旭町2-1-1-123

(月～金10:00～17:00)

☎ 06-6632-7011

FAX 06-6632-7012

✉ wco@wco-net.jp



★からだを動かす講座になりますので、飲み物をご持参ください