

護身術を学んでみよう！



《初心者向け》 全3回



犯罪などから身を守るために、誰でも簡単に習得できる護身術を学びます。

第1回

8月30日(日) 危険な時の身体の動かし方

第2回

9月6日(日) 身の回りの物を防具にしての反撃やかまし方

第3回

9月20日(日) 護身術をマスターしよう！応用編

午前10時から正午まで

会場：市立昭和会館

対象：市内在住・在勤・在学の方（16歳以上）

定員：20人（多数抽選）

参加費：900円

申込：令和8年8月1日(土)から13日(木)
まで

講師紹介

合気道指導員 椎名ゆきさん

女性や力がない方でも、相手の力を利用した身体の使い方、身の危険を感じたときのかまし方などに着目した動きを取り入れています。また、ベトナムやメキシコ、和歌山の道場、群馬の道場などの国内外にも合気道の指導に携わっています。

※市立昭和会館は駐車スペースが少ないためお車でのご来場はお控えください。

申込・問合せ先 昭島市公民館 ☎042-544-1407