

# 女性のための 護身法ワークショップ

IMPACT  
Tokyo

大切な自分の安全・安心の為に護身法を学びませんか。  
女性講師によるレクチャー&実技で基本がわかります。

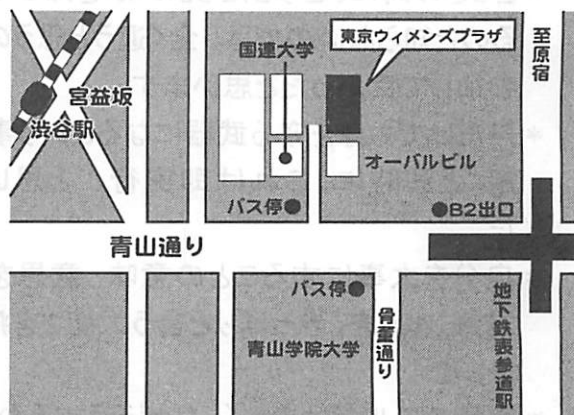


1 回 の 受 講 で O K !

毎月  
開催

2018年 6月9日(土) 18:30-20:30  
7月1日(日) 9:30-11:30

- 場所：東京ウィメンズプラザ会議室
  - 対象：16才以上の女性
  - 申込み：HP、メール、TEL、FAX
  - 参加費：2,500円(ペア割2,000円/人)
- ☆ 普段着でどうぞ。筆記用具をご持参ください



お申込み & お問い合わせ先 インパクト東京 | URL:<http://impacttokyo.net>  
E-mail:[info@impacttokyo.net](mailto:info@impacttokyo.net) TEL&FAX: 03-3858-5735

# 私を守れる、私でありたい。

## 女性のための護身

護身術というと特別な技をイメージするかもしれませんが、技術だけで守れるほど暴力や侵害は単純ではありません。

女性の護身に必要なのは、知識／意識／技術です。

「護身法ワークショップ」では、基本的な知識と実技が一度で学べます。

## プログラムの特徴

### ① 簡単

体格や腕力に関係なく、誰でも出来ます。

### ② 実践的

女性への暴力の傾向をふまえ、女性の身体的特徴に考慮しています。

### ③ メンタル面を考慮

技術は気持ちに左右されます。

## 参加者の声

\* 簡単で実践的でした。もっと学びたいと思いました。

\* とっさの時に、どうしたらよいかを知っているのと知らないのでは、全く違うと思うので参加して良かったと思います。

\* 声だけでも身を守る武器になるという事には驚くと同時に、これは即実行！と思いました。

\* 自分を大事にすることの意味。意思を表す言葉“NO”を、きっぱりと言う大切さを痛感しました。

\* 護身スキルだけでなく、なぜそうするか等加害者の思考なども教えてもらったので、説得力があった。

## クラス案内

### ＜護身法ワークショップ＞

レクチャーと簡単な実技という内容で、誰でも気軽に参加できます。

護身のポイントや、基本的な動きが学べます。

### ＜インパクト体験クラス＞

暴漢役の男性講師とファイトする、実践クラスの入門編です。

3時間半で、3つの状況(前・後ろから襲われる／床に倒される)からの反撃方法が学べます。

### ＜インパクト Basic クラス＞

暴漢役の男性講師とファイトする、20時間の実践クラスです。立ち技～寝技まで学べます。

### ☆派遣講習を承ります

「女性のための護身法ワークショップ」

「子どものための護身法」(女男小学生対象)

「ティーンのための護身法」(女子中高生対象)

「支援者のための護身法」

## 主催：インパクト東京 (NPO 法人ライフライツ)

阪神・淡路大震災時に女性への性暴力が起こったことを知り、1997年に活動を開始。

以来、女性と子どもの安全・安心への選択肢を増やすため、護身プログラムを提供。

2005年 NPO 法人化。

東京ウイメンズプラザで定期講習会を開催するほか、行政や学校、企業、女性の支援施設等で派遣講習を行っている。