



女性が自分らしく生きるための

Wen-Do^{ちょっぴり}(うえんどー) 入門編ワークショップ

「いざというとき、何ができる？」

日常的なところや体のセルフケアとつながるセルフディフェンス。
女性のつながりと、対等性・主体性・エンパワーで「私にもできる！」を手にしよう。

●日時：H28年11月13日(日) 12:40開場 13:00～16:00

●石川県女性センター3F(トレーニングルーム) ●資料代500円

* お申込み・お問合せ * 女性のためのセルフディフェンス Wen-Do Japan
info@wendo-japan.com 080-3748-2097(SMSもOK!)

うえんどー