

133 護身術（女性対象）

物騒な事件が多い世の中で、自分自身を守るのは自分自身でしかありません。いざという時に備えて護身術を身につけてみませんか？

当講座では護身術をはじめとしマーシャルビクスによるシェイプアップやストレッチ、整体法によるリラクゼーションなどを行います。親子でのご参加也大歓迎です（小学生以上）。



【日 時】	①	5/31 (土)	相手の力を利用して上手に逃げよう
	②	6/28 (土)	相手の力を利用して上手に攻撃しよう
	③	7/26 (土)	凶器による攻撃を上手にかわそう

10:00～11:30

【講 師】京谷 有記（武道有段者・護身術講師）

【持ち物】動きやすい服装、飲料水、タオル

受講料 一般：5,500円 本学学生・卒業生：4,600円 定員：20名

申込締切：5/14(水)

