

139 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。親子でのご参加も大歓迎です（小学生以上）。



①	9/26 (土)	相手の力を利用して上手に逃げよう
②	10/31 (土)	相手の力を利用して上手に攻撃しよう
③	11/28 (土)	凶器による攻撃を上手にかわそう

【日 時】 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、スポーツタオル、筆記用具

受講料 一般：5,000円 本学学生・卒業生：4,500円 定員：20名

申込締切：9/2(水)

