

こんな時、あんな時どうする?!簡単に体験・学んでみよう!!

護身術講習会

開催日 平成28年2月7日(日) 13:30~15:00
会場 京都市ひとり親家庭支援センター 1階児童館遊戯室
講師 剛柔流空手道和剛道場 師範 井手 美恵氏
参加対象 京都市内在住のひとり親家庭の親 20名(但し、中学生以上は参加可)
参加費 無料
服装 動きやすい服装(パンスト不可実技は素足となります)
保育 あり(申込時に要予約)
締切 平成28年1月29日(金)※申し込み多数の場合抽選
申込方法 京都市ひとり親家庭支援センターに電話またはFAX

【内容】

護身について

護身の大切さ、使う心構え、日常生活について。

演武その1

道場生による空手の型を鑑賞します。

実技指導

下校時、夜道での注意点を学び、具体的に外し技を具体的に指導いただき実践します。

演武その2

道場生による外し技・関節投げの演武鑑賞。

実技指導

座法の護身術の指導を受け実践します。

演武その3

物を持った状態で体を守る演武の鑑賞。

※質疑応答は随時受けます。

講師紹介

剛柔流空手道和剛道場

師範 井手 美恵氏

道場にて指導する傍ら、幼稚園

小・中学校のPTAでも護身術を定期的に開催。三児の母でもある。



京都市ひとり親家庭支援センターゆめあす

〒606-0846 京都市左京区下鴨北野々神町26番地 北山ふれあいセンター内

電話 075 (708) 7750 ・ FAX 075 (708) 7833 開館時間: 10:00-18:00 休館日: 火曜・祝日