杉並区主催・女性のための犯罪被害防止講座（令和８年度）

知ってて安心 あなたを守る護身術

参加無料

日時　**第一回：令和８年10月11日（日）10～12時**
　　第二回：令和８年11月21日（土）13～15時

場所　**杉並区役所 中棟６階　第４会議室**

対象　**杉並区在住・在勤・在学の女性**

定員　**30名**

託児　**生後7か月から未就学児の託児あり**
（事前申込制・先着順）

内容　**講義と実技（二部構成）**

備考　各回、同じ内容です。どちらか一回のみ申し込み可。
当日は動きやすい服装でお越しください。
体調にご不安がある方は、見学も可能です。

【講義】講師/森山 奈央美
東京都都民安全総合対策本部治安対策課派遣講師

DV,ストーカー,リベンジポルノ,痴漢・盗撮をはじめとした女性を狙った犯罪被害を防止するための知識と具体的な対処法を学びます。

【実技】講師/日子流体術
宗師 田中光四郎ほか

体の脱力,姿勢,リラックス方法等を学ぶことで「怖い」「危険」等の状況を回避するための【護身術】の基礎を伝えます。
※二人一組で実技を体験いただきます。

申込・問合せ

右記の専用申込フォーム（二次元コード読み込み）、
またはお電話にてお申し込みください。

●申し込み開始：９月１日（火）８時30分～

●託児申し込み締め切り：
【第一回】９月30日（水）／【第二回】11月11日（水）

●電話番号：03-5307-0347（男女共同・犯罪被害者支援係）
受付時間：平日（月～金）午前８時30分～午後５時

問合せ：　区民生活部管理課 男女共同・犯罪被害者支援係