

ぴゅあ総合 エンパワーメントセミナー

参加無料 

# リズムテコンドー®

～女性の心と体を守る  
セルフディフェンスプログラム～

音楽に合わせて、カラダを動かし、リズム感・バランス感覚を身につけ、けがや事故を防ぐための安全で効果的な体の使い方を学びます。どなたでも気軽にはじめられます！

「いざ」という時に自然と動きが出来るようになります。

～悩み多き時代こそ、心と体の強化・自立が大切です～



## 10月30日〔木〕

午後7:00～9:00

(受付午後6:30～)

場所

山梨県立男女共同参画推進センター  
3階・レク室

定員

小学生以上の女性20組  
(先着順となります)

持ち物

運動しやすい服装・タオル

講師

渡辺 光美さん

リズムテコンドークリエイター  
RHYTHM OF LOVE主催

申込先・申込方法

電話・FAX・E-MAIL のいずれかでお申し込み下さい。

〒400-0862 山梨県甲府市朝気 1-2-2

TEL: 055-235-4171 FAX: 055-235-1077

E-MAIL: danjo-c@yamanashi-bunka.or.jp

【主催】山梨県立男女共同参画推進センターぴゅあ総合