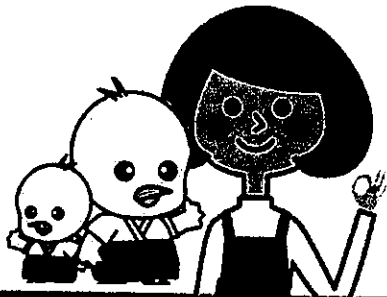


防災カフェ in にいがた

“危険から身を守るために”



身を守る1番は「逃げる」こと！
「逃げ技」、身に付けませんか。
リクエストにお応えして、
あの「合気護身術」を今年もやります！

参加費
無料

おやこの日

10/3(土)

10:00~11:30

かんたんマスク作り
&
合気護身術

東区プラザ2F・和室
(新潟市東区上木戸1-4-1)

3歳~中学生の親子
10組(先着)

申込み 9/9~9/26

おとなの日

10/23(金)

10:00~12:00

新潟市の避難体制について
&
合気護身術

今代司酒造(お屋敷)
(新潟市中央区鏡が岡1-1)

10名 年齢性別問わず
どなたでも(先着)

申込み 10/7~10/17

- * 持ち物: ハンカチかタオル 飲み物 マスク 軍手(手袋)
- * 合気護身術講師は、どちらも睡蓮里美さん(P.Three主宰)です。

お問い合わせ・お申込み

主催:わいわい夢工房”防災カフェ”プロジェクト

連絡先:080-6625-7393(大橋) FAX:025-277-4191

～護身術って?～

護身術とは、力でねじ伏せるものではありません。
本来ある人間の体のつくりによって技をかけるため、
力のない女性や子どもでもできる術です。

また、護身術の基本は「逃げる」ことです。
「逃げわざ」をやります。

簡単なコツと防犯知識が学べます。
ぜひ体験してみませんか?

すべては笑顔のために!
すべての人の笑顔のために!



主に女性や子ども達に身を守るコツを
防犯知識と共に楽しく教えています。

合気護身術 P.Three
主宰 睡蓮里美

～“防災カフェ”って?～

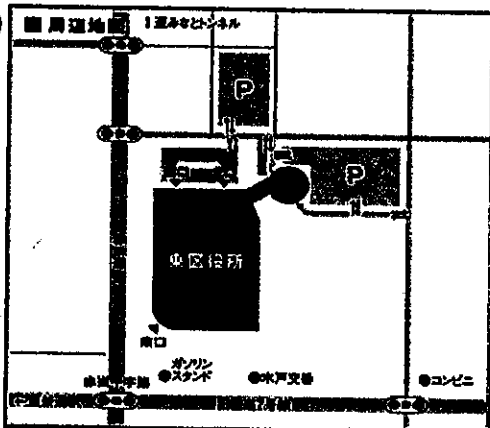
市民と避難者が、子育てや学校や生活のことなど情報交換をしながら、日頃の防災・
減災を女性の視点で自分のこととして考えようと、2014年3月に活動を始めました。

身近な場所で誰もが気軽に話せるように、～少人数のお茶のみ“カフェ”～というス
タイルのゆるやかなあつまりです。
どなたでもいつからでも、興味や関心を持ってくださることを願い、
地道な活動を楽しく続けています。



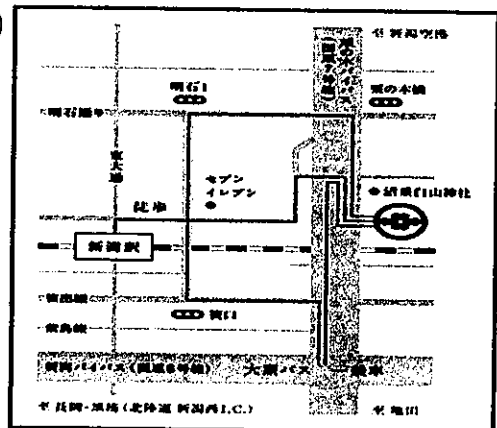
(10/3)

東区
プラザ



(10/23)

今代司酒造
お屋敷は店舗左隣り



◆新型コロナウイルス感染防止のためにご協力ください◆

- ・発熱や咳・咽頭痛等の症状がある場合は参加をご遠慮ください。
- ・会場入口に消毒液を設置していますので、必ず手指の消毒をお願いします。
- ・マスクの着用をお願いします。
- ・ソーシャルディスタンスを確保し、密集を避けるようお願いします。
- ・感染症拡大防止に使用するため来場者の氏名と連絡先の提出にご協力ください。
- ・感染状況により内容の変更や中止を行う場合があります。

Keep distance !



手を洗おう
#WashHands