

参加  
無料

# 知ってて安心 あなたを守る護身術

**日時** 令和6年12月8日(日)  
午前10時から午後0時15分

**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** 50名

**託児** 生後7か月から未就学児の託児あり  
(事前申込制 締切11月25日(月))

**講座** **講師/森山 奈央美** (東京都生活文化スポーツ局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。

**護身術** **講師/日子流護身術のみなさま** 宗師 田中光四郎ほか  
体の脱力、姿勢、リラックス方法などを知り、学ぶことで、「怖い」、「危険」などの状況を回避するための護身術の基礎を伝えます。

## 申込・問い合わせ

● **電話** / 03-5307-0347 (男女共同・犯罪被害者支援係)  
受付時間/祝日を除く月曜日~金曜日 午前8時30分~午後5時

● **e-mail** danjo-t@city.suginami.lg.jp

氏名、在住・在勤・在学のいずれか、託児希望有無と「女性のための犯罪被害防止講座」希望と書いて送ってください。



**その他** 実践的な内容を含みます。動きやすい服装でご参加ください。