



# 自分の身は自分で守れ！

## 防災ガールのお話と 護身術入門

通勤・通学で使う電車や暗い夜道、地震や大雨などの突然の災害……  
もし自分がこわい目にあったら、一体どうしたらいいんだろう？  
この講座では、若い女性同士で防災や防犯の意識とスキルを高めます。

### 講師

長島 あさこさん  
一般社団法人防災ガール

東山 一恵さん

全日本護身ビクス協会 最高師範  
生活安全&防犯アドバイザー

日時：2015年11月13日(金)  
18:30～20:00

(その後、自由参加のお茶会あり～20:30)

場所：東京YWCA会館

東京都千代田区神田駿河台 1-8-11  
JR 御茶ノ水駅徒歩 4 分

対象：おもに 20 代～30 代の女性

定員：先着 50 名 参加費：500 円

★ノベルティもらえます！



◆申込・詳細は、裏面へ

主催：公益財団法人東京 YWCA  
協力：一般社団法人防災ガール／全日本護身ビクス協会



## スケジュール

- 18:00 受付開始
- 18:30 はじまり
- 18:40 防災ガール 長島あさこさんのおはなし
- 19:20 東山一恵さんのおはなしと護身術入門
- 20:00 おわり



その後 20:30 まで自由におしゃべりできる時間をとります。

★護身術入門では、実際に体を動かすので、動きにくい服装や転びやすい靴はご遠慮ください。

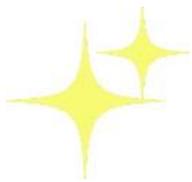


### 長島 あさこさん

新潟県在住。現在二児の母。新潟県中越地震で被災し、当時の経験から防災の啓発に役立ちたいと思い、防災ガールへ加入。女性目線で防災について考えます。

### 一般社団法人防災ガール

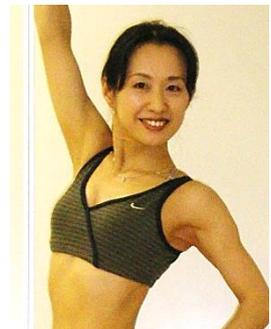
「防災をすることが当たり前の中にする」ため、「防災をもっとオシャレでわかりやすく」をコンセプトに 20-30 代若者をメインターゲットに設立したソーシャルスタートアップです。一人ひとりの防災意識を高めることで一つでも多くの命を救うことにつながると考え、全国各地の防災意識の高い女子を中心に行政や企業と連携したプランニングや講演活動等を行っています。



### 東山 一恵さん

全日本護身ビクス協会 最高師範  
生活安全&防犯アドバイザー ほか

幼少時代に虚弱であったこと、危険にあった経験から”安全な生活と健康に強く美しくハッピーに”をテーマに 1997 年「護身ビクス」を確立。官公庁、警察関係、幼・小・中学校・高校・大学などの教育機関や企業で、やさしく、楽しく、わかりやすい講演・講習会を行っています。



### 公益財団法人東京 YWCA

YWCA(ワイ・ダブリュー・シー・エー/Young Women's Christian Association)は、キリスト教を基盤に、世界中の女性が言語や文化の壁を越えて力を合わせ、女性の社会参画を進め、人権や健康や環境が守られる平和な世界を実現する国際 NGO です。



#### 申込み&お問い合わせ

kaiin@tokyo.ywca.or.jp  
03-3293-5436  
<http://www.tokyo.ywca.or.jp/>



Facebook



Twitter

専用ページ  
開設しました!