



女性でもできる！！

参加費
500円

護身術教室

自身の安全確保する手段・方法を学べます！

2026.1.12(月・祝) 9:30~10:30

対象 16歳以上 定員 20名

申込 12/8~先着順 (☎又は窓口で)

持ち物 運動しやすい服装、室内シューズ

