

男女共同参画センター

生涯学習センター

DV総合対策センター

相談する

図書を借りる

視聴覚機材や
PCを借りる

ホールや研修室を
借りる

[トップページ](#) > [佐賀県DV総合対策センター](#) > [講座レポート](#) > [令和3年度](#) > [女性に対する暴力をなくすための啓発活動](#) > 令和3年度「いざと言う時役に立つ！女性のための護身術講習」を開催しました

令和3年度「いざと言う時役に立つ！女性のための護身術講習」を開催しました

令和4年3月5日（土）アバンセ音楽スタジオで、森山奈央美さん（インパクト東京）を講師にお迎えし、「女性のための護身術講習」を開催しました。

今年度は、大学の御協力もあり、若い方にもたくさんご参加いただきました。護身術の基本的な対処方法として、NO・GO・TELLの3つがある。この基本的な対処方法をまず行う事が、非常に大切で、NOは「イヤと言う」、GOは「逃げる」、TELLは「話す、相談する」と説明されました。演習で、相手に誘われた時に「イヤ」と言う練習を行いました。更に「声」を使い相手をひるませることができることも教わり、低く太い声を出す練習をしました。後半は、実技をご指導いただき、姿勢を正し颯爽と歩く練習等を行いました。姿勢を正せば、自尊感情もあがってくるとご指導いただきました。





[戻る](#)



佐賀県立男女共同参画センター
佐賀県立生涯学習センター

TEL : 0952-26-0011
FAX : 0952-25-5591

〒840-0815
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)

 交通アクセス

 お問い合わせ

開館時間

火曜～土曜日：8時30分～22時00分
日曜・祝日：8時30分～17時00分
(ホールは22時00分まで)

休館日

毎週月曜日(祝日も含む)
12月29日から翌年1月3日まで

館内フロアマップ



施設利用の手続き



利用料金表



施設利用Q&A



お問い合わせは
080-4312-4831