



女性や子どもが身を護るための

護身道

日常で行っている自然な動作で行う護身術

日程：土/日曜日

場所：区民センター

内容：①武術体操

②防犯・護身知識

③遊び稽古

④型稽古

お問合せ：QRコードよりメールにて

