

 2026 年

1/25 (日)

護身術

いざという時に知っておきたい護身術
八極拳を活用し、女性でも可能な方法で
自身の安心を確保する手段や方法を
学びましょう！
未経験の方も大歓迎！！

「自分を護れる人が、他人を護れる」

時間 9 : 30 ~ 10 : 30

危険を回避する力を
身につけよう！

対象 中学生以上 (大人可能)

定員 20名 (先着順)



参加費 500円



1/8 (木) ~
申込スタート

神戸市立須磨体育館

〒654-0035

神戸市須磨区中島町

1-2-2

講師

神戸中国武術協会 森脇正奈先生

☎ 078-734-5588