

自主事業実施要項

事業名	カラテでエクササイズ	
企画趣旨	空手の要素を取り入れたトレーニング、エクササイズをすることで日本武道に関心を抱いてもらい、武道館利用者の拡充を図るとともに市民の体力づくり、健康増進に寄与します。	
企画内容	突き、蹴りをベースにししながら、基礎体力の向上を図り、形の要素を取り入れることで、武道の奥深さを伝えながら、全身を使うことでバランス力などを養う。また、体幹トレーニングなども取り入れ、身体の軸づくりを目指します。	
主催	吹田市体育協会・ミズノグループ	
主管	ミズノスポーツサービス株式会社	
開催日時	①令和4年 6月 3日(金) ②令和4年 6月10日(金) ③令和4年 6月17日(金) ④令和4年 6月24日(金) 毎週金曜日 4回	
内容	午前10時～10時10分	ウォーミングアップ
	午前10時10分～10時30分	基本の突き、蹴りなど
	午前10時35分～10時50分	移動しながらの突き、蹴りなど
	午前10時55分～11時15分	ミット打ち、サンドバックなど
	午前11時15分～11時30分	クールダウン(ストレッチ)
開催場所	吹田市立武道館 第二武道室 1面	
受付期間	令和4年6月1日(水)～3日(金) 当日まで	
受付時間	午前9時30分～午後8時30分	
対象/定員	中学生以下を除く/30名(先着順)	
申込方法	来館もしくは電話 TEL: (06) 6877-6211	
参加料	全4回 1,200円	
持ち物	タオル・飲料(水分補給)・動きやすい服装・マスク	
告知	館内掲示・ホームページ	