

## 自主事業実施要項

事業名	ココロとカラダの健康ストレッチ～キーワードは姿勢と呼吸です～
企画趣旨	①市民の皆様に豊かな日常生活の基本となる心と体の健康を得ていただく ②武道館初利用者を増やし、武道への興味を促進する ③前回（10・11月）参加者に継続していただき健康を深めていただく
企画内容	姿勢と呼吸をキーワードにストレッチ教室を開催し、ストレッチがもたらす心と体の健康効果をお伝えする
主催	吹田市体育協会・ミズノ・南海ビルサービスグループ
主管	ミズノスポーツサービス株式会社
指導	有資格者2名（健康運動指導士、保健体育教員免許など）
開催日時	①平成28年12月12日（月）13：30～14：30 ②平成28年12月19日（月）13：30～14：30 ③平成28年12月26日（月）13：30～14：30
内容	13:30～13:35 あいさつ、教室内容説明、 13:35～13:40 アイスブレイク （体を使った頭の体操(右手2拍子、左手3拍子など)） 13:40～13:50 軽体操、自重筋トレ 13:50～13:55 セルフマッサージ 13:55～14:00 腹式呼吸説明、練習 14:00～14:30 ストレッチ （座位・仰臥位・立位にて全身）
開催場所	吹田市立武道館 第三武道室
受付期間	平成28年12月1日～12日 当日まで
受付時間	9：30～20：30
対象及び定員	概ね40才以上の方 先着30人。
申込み方法	武道館窓口受付・電話予約、どちらでも可 TEL：(06) 6877-6211
参加料	全3回 1,500円
持ち物	汗ふきタオル・水分補給用飲み物・動きやすい服装で
告知	市報すいた ホームページ 他施設へのチラシ等