

## 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・南海ビルサービスグループ
主管	公益社団法人吹田市体育協会
指導	専門指導員
開催日時	①平成30年5月11日(金)      ②平成30年5月18日(金) ③平成30年5月25日(金)      ④平成30年6月1日(金)
内容	10:00～10:05 ウォーミングアップ 10:05～10:15 基本の突き、蹴りなど 10:15～10:30 移動しながらの突き、蹴りなど 10:35～10:50 ミット打ち、サンドバックなど 10:50～11:00 クールダウン(ストレッチ)
開催場所	吹田市立武道館
受付期間	平成30年5月1日(火)～10日(木)まで
受付時間	9:30～20:30
対象/定員	中学生以下を除く/10名
申込方法	来館もしくは電話 TEL: (06) 6877-6211
参加料	1,000円
持ち物	タオル・飲料(水分補給)・動きやすい服装
告知	市報すいた、ホームページ掲載、吹田市施設へのチラシ掲出