

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、健康増進に寄与する。
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
指導	専門指導員
開催日時	①令和2年4月3日（金） ②令和2年4月10日（金） ③令和2年4月17日（金） ④令和2年4月24日（金）
内容	10：00～10：10 ウォーミングアップ 10：10～10：25 基本の突き、蹴りなど 10：25～10：40 移動しながらの突き、蹴りなど 10：40～11：00 ミット打ち、サンドバックなど 11：00～11：15 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	令和2年4月1日（水）～3日（金）まで
受付時間	9:30～20:30
対象／定員	中学生以下を除く／30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