

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
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31年2月8日(金) ②平成31年2月15日(金) ③平成31年2月22日(金) ④平成31年3月1日(金) 10:00～11:15 4回
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	平成31年2月1日(金)～8日(金)まで
受付時間	9:30～20:30
対象/定員	中学生以下を除く/20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