

## 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・ミズノグループ
協力	ミズノスポーツサービス株式会社
指導	専門指導員
開催日時	①令和3年6月4日（金）      ②令和3年6月11日（金） ③令和3年6月18日（金）      ④令和3年6月25日（金）
内容	10：00～10：10 ウォーミングアップ 10：10～10：30 基本の突き、蹴りなど 10：35～10：50 移動しながらの突き、蹴りなど 10：55～11：15 ミット打ち、ラダートレーニングなど 11：15～11：30 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3年6月1日(火)～4(金)まで
受付時間	9:30～20:30
対象／定員	中学生以下を除く／先着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