

## 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・ミズノグループ
主管	ミズノスポーツサービス株式会社
開催日時	①令和3年12月 3日(金)      ②令和3年12月10日(金) ③令和3年12月17日(金)      ④令和3年12月24日(金)  毎週金曜日                      4回
内容	午前10時～10時10分              ウォーミングアップ 午前10時10分～10時30分          基本の突き、蹴りなど 午前10時35分～10時50分          移動しながらの突き、蹴りなど 午前10時55分～11時15分          ミット打ち、サンドバックなど 午前11時15分～11時30分          クールダウン(ストレッチ)
開催場所	吹田市立武道館 第二武道室 1面
受付期間	令和3年12月1日(水)～3日(金) 当日まで
受付時間	午前9時30分～午後8時30分
対象/定員	中学生以下を除く/30名(先着順)
申込方法	来館もしくは電話 TEL:(06)6877-6211
参加料	全4回 1,200円
持ち物	タオル・飲料(水分補給)・動きやすい服装・マスク
告知	館内掲示・ホームページ