

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4年 4月 8日(金) ②令和4年 4月15日(金) ③令和4年 4月22日(金) 毎週金曜日 3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4年4月1日(金)～8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3回 900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 |