

令和 7 年度



みんなのチューブ



チューブ体操は、ゴムの伸縮性を負荷として利用する筋力トレーニングです。

チューブ体操グループ「カノン※」のリーダーが前に立ち、チューブ体操やリズム体操、脳トレなどを楽しく行います。チューブ体操未経験の方も気軽にご参加ください。

※「カノン」とは、美原区内各地区のチューブグループでリーダー役割をされている方が集まる自主活動グループです。地域で健康づくりを広げる活動をされています。

日時

ちらし裏面に記載しています。

場所

美原保健センター 2 階リハビリ室

持ち物

タオル・運動用の上靴・お茶・チューブ（お持ちの方のみ）

定員

先着 15 人

参加方法

- 初めて参加される方・カノンに所属されていない方 ⇒ 美原保健センターまでご予約ください。
※ 各回ごとに予約が必要です。
- カノンに所属している方 ⇒ 予約不要です。ご自身の所属している週のみご参加ください。



お問い合わせ・みんなのチューブのご予約

堺市美原保健センター（美原区黒山 782-11）

TEL：072-362-8681

FAX：072-362-8676

みんなのチューブ日程	時間
令和7年4月17日(木)	午前 10 時～11 時 30 分
6月26日(木)	
8月21日(木)	
10月23日(木)	
12月18日(木)	
令和8年2月26日(木)	

＜お住まいの地区でもチューブ体操を行っています＞

マークなし：地区限定 ★：地区の老人会限定 ●：地区限定なし（どなたでも参加可）

※第5週、祝日、会館の都合等により休みになる場合があります。

※チューブ体操以外の内容を取り入れているグループもあります。

	月	火	水	木	金
午前	★さつき野筋力アップ 菩提 上黒山 丹上 すみれ（北余部東）	東大饗 きずな(青南台・木材団地) ●チューブ さつき野 (第2・4・5)	北余部 小寺 真福寺ニュータウン 小平尾 ●ワルツ	リーダー養成グループ カノン	平尾（第1・3） 南余部 西大饗 ●フェニックス
午後	北府住 菅生 菅生新田 阿弥	東多治井	大保(第2・4) ●ピオラ ※ワルツとピオラの 併用不可	太井(第1・3)	多治井