

令和8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	ちらし裏面参照
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（チューブがない場合、貸出しあり）
定 員	先着 15 人（美原区在住の方優先 他区の方はご相談ください）
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 ⇒ 要予約（各回予約が必要） ●カノンに所属している方（所属している週のみご参加ください）⇒ 予約不要

堺市に暴風警報や特別警報等が発令された場合は中止します。



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8年5月14日(木)	午前 10時～11時30分
7月16日(木)	
9月10日(木)	
11月19日(木)	
令和9年1月14日(木)	
令和9年3月18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 きすな(青南台・木材団地) (第2・4) ●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2・4) 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