

作業療法士！  
青空体育の

# 健康体操!!

大人気  
YouTuber



作業療法士 青空体育

介護予防を意識しながら、脳と身体を刺激して  
ゆっくりと楽しくできるプロの健康体操！  
医療者として長年の経験を活かし、なるべく多くの  
方が楽しく参加できるように工夫した体操です！  
ご無理のないところでご参加くださいね！

2023

11月

3日(金)

開演14:00～14:45