

作業療法士！  
青空体育の

# 健康体操!!

大人気  
YouTuber

からだを  
使うコツ!

  
えぶり PLUS+  
EVERY PLUS

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！

2024  
**12月** 9日(月)  
開演14:00~14:45

毎日14時~の生配信で全国延べ1.3万、31万人以上の利用者さんがご参加！  
オンラインレクちゃんねる 運営：(株)エブリ・プラス

毎日の配信スケジュールや無料人気レク動画はwebより

