

青空体育の

健康体操!!

血流up、手足
ポカポカ体操!

青空体育

作業療法士 &
大人気YouTuber


えぶり PLUS+
EVERY PLUS

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!

2025

11月

22日(土)

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

