

青空体育の

健康体操!!



えぶり PLUS⁺
EVERY PLUS

ほっと一息♪
呼吸でぽかぽか体操

青空体育

作業療法士 &
大人気YouTuber

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！

2026

1月

30日（金）
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

