

青空体育の

# 健康体操!!



春ほっと ほぐし体操!

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

3月

17日(火)

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

