

青空体育の健康体操!!

青春気分！昭和の思い出
スマイル体操



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

4月

24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

