

青空体育の

健康体操!!

ほぐれて軽やか
転倒予防体操!



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

6月

17日(水)

開演14:00~14:45

毎日14時~の生配信で全国延べ27,535施設様、68万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

日曜・祝日はお休み

毎日の配信スケジュールや無料人気レク動画はwebより

