

青空体育の健康体操!!

心も体もぽっかぽか！
冬支度体操



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

11月

10日(火)

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

