青空体育の健康体操!!

元気のプレゼント！
クリスマス健康体操



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！

えぶりPLUS+
EVERY PLUS

2026
12月

15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