

2分で出来る!

Youtubeチャンネル

リハMAP体操

夏休みの子ども達へ コロナに負けない体操



体づくりには
柔らかさと筋力
をつけることの
両方が大切だよ



ママパパと
一緒にやっ
てみてね!

体操を考えた
理学療法士・作業療法士

コロナに負けるな! 簡単! 楽しい!
2分で運動能力UP♪

リハMAP体操

~ゴールデンエイジの君たちへ~ (チャレンジ編)

理学療法士・学校スポーツトレーナー考案
リハビリママ&パパの会



リハMAP体操 1
チャレンジ編



リハMAP体操 2
パワーアップ編

制作 リハビリママ&パパの会
<https://ptmama2008.jimdofree.com/>

協力 (株)PT-OT-ST.NET
(株)パフォーマンスリハセンター
後援 NPO法人 ReMind