

# ☆ごぼう先生オンラインレクレーション☆



ごぼう先生は28歳で地域密着型サービス「リハビリカフェ倶楽部」を開設。その一方で、「大人のための体操のお兄さん」ごぼう先生として、椅子に座ったままでできる健康体操の普及に努める。介護の「ご」予防の「ぼう」が「ごぼう先生」の由来。「できなくていい！楽しむことが一番大事！」をモットーに、気持ちよく歳を重ねるおひとりとさま健康塾。お達者な100歳を増やすため、日々健康と機能向上を意識できる体操をクリエイト。高齢者や介護職員からの人気や支持は高く、介護事業所での体操コンテンツ指導日本一で、講演会・研修会の出演回数は700回を突破。のべ8万人以上の方々と一緒に健康体操講演を行っています。

