

# 第4回 LINE ライブエクササイズ

透析患者さん・医療・介護スタッフ・ご家族・ご友人に  
健康に役立つ楽しい運動や、その教え方のコツをお伝えします

2026年7月5日(日曜) 午前10:00~11:20

企画・提供：透析運動療法研究会「ネット活用分科会」 チラシ第1報(2025Dec)

プログラムや参加方法など詳細は「オンラインワークショップ2027LINE公式アカウント」から2026年5月までに順次お知らせしますので、右のQRコードから友だち登録(無料)をお願いします



## A 無料プログラム(内容未定)

患者さんや一般の方むけ

メニュー候補：  
コグニサイズ（認知症予防体操）  
ミクササイズ  
スティックフィット  
笑い筋体操  
足裏マッサージ

## B 有料プログラム(内容未定)

運動を教える医療・福祉系の方向け

メニュー候補：  
コグニサイズの教え方の指導  
チクチク療法体験とやり方指導  
楽しい運動メニューの組み立て方の指導  
楽しめるエクササイズスマホアプリの紹介  
AIを使った運動処方

## A 無料プログラム (オンラインのみ・200人まで)

◆ LINEミーティングで参加—無料(通信費は自己負担)

このQRコードでアクセス⇒  
(LINEアプリのインストールが必要です)

アクセス用QR  
コードを入  
れたチラシは  
2026年5月に  
公開・配布い  
たします

## B 有料プログラム

(ハイブリッド形式:オンライン500人まで・現地参加50人まで)

◆ Zoom参加 500円/人—PEATIX※で申し込み・事前支払い

※ Zoom参加のURLは下記の透析運動療法研究会PEATIXページからチケットを事前購入された方に通知いたします。

<https://jsetdp.peatix.com>

◆ 現地参加 1000円/人—PEATIX※で申し込み・現地支払 (現金のみ)

会場: TKP宇都宮カンファランスセンター ルームC  
JR宇都宮駅西口徒歩5分  
右のQRコードからアクセスご確認ください。

