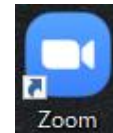


北新宿第二地域交流館 オンライン講座予定表 10月

ご自身のパソコン・スマートフォン・タブレットから
「Zoom」アプリを使用し、ご自宅で講座を受講できます!



					1日(金)	2日(土)
					30分体操 (午前10時～10時半)	
3日	4日	5日	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
				お昼体操 (昼12時15分～12時45分)		
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
Zoom講座は 対面で開催		30分脳トレ (午後1時半～2時)	新宿社協交流会 管理栄養士 による講話 (午後2時～3時)	お昼体操 (昼12時15分～12時45分)	ゆったり 体操 (午前10時～11時)	
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
		利用者懇談会 (午後1時～2時)		お昼体操 (昼12時15分～12時45分)		
24日(日)	25日(月)	26(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
Zoom講座は 対面で開催		30分脳トレ (午後1時半～2時)		お昼体操 (昼12時15分～12時45分)	30分体操 (午前10時～10時半)	

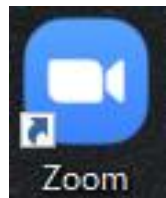
・ご参加希望の方は当館までご連絡ください。オンライン講座のIDとパスコードをお伝えいたします。使い方等もお気軽にお問合せください。
※受講は無料ですが、通信料がかかりますのでWi-Fi環境下での受講をおススメいたします。

【お問い合わせ】

北新宿第二地域交流館 指定管理：社会福祉法人奉優会 ☎03-5348-6751 FAX:03-3369-0081

令和3年9月27日

オンライン講座参加の流れ ※PC(パソコン)、スマホ(iPhone・Android)によって表記等異なります



※事前に「Zoom (ズーム)」アプリのインストールが必要です。

※ご参加希望の方は事前に当館までご連絡ください。

オンライン講座の「ミーティングID」と「パスコード」をお伝えいたします。

① 開催時刻前にZoomを起動
「ミーティングに参加」を押す



「ミーティングに参加」を押す
(PCの場合はクリック)

② 「ミーティングID」と
名前を入力し、「参加」を押す

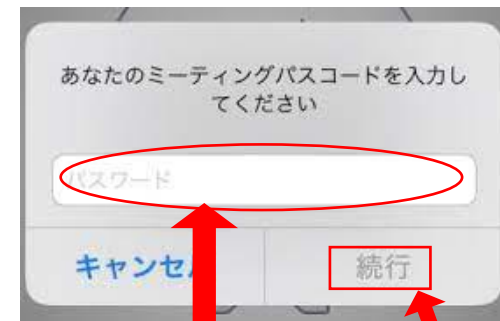


ミーティングID
(数字10桁)を入力

自分の名前を入力
(ニックネームでもOK)

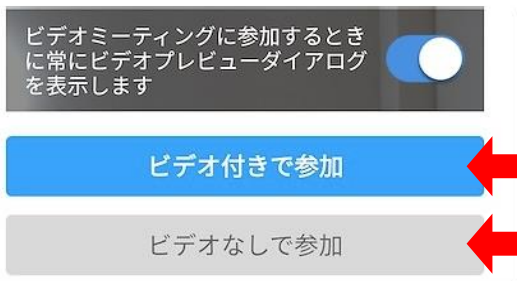
「参加」を押す

③ 「パスコード」を入力し
「続行 (参加)」を押す



パスコードを入力 続行

④ ビデオ付きか
ビデオなしを選んで押す



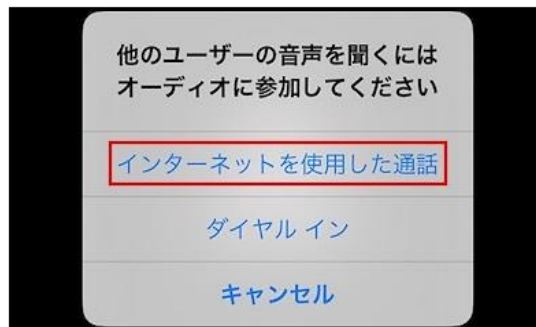
自分の顔が
相手に見える

見えない

どちらかを押す(設定は後で変更されます)

できれば、皆さんの顔が
見えた方が嬉しいです！

⑤ 音声を選択する
※これを**選択しないと講師の声が聞こえません**



iPhone⇒ 「インターネットを使用した通話」
Android⇒ 「デバイスオーディオを介して通話」

を選んで押す！

