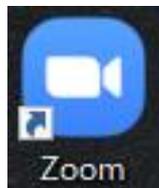


北新宿第二地域交流館 オンライン講座予定表 8月

日	月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
	ストレッチヨガ (正午～12時45分)	脳トレ教室 (午後1時～1時半)	30分体操 (午前10時～10時半)		30分体操 (午前10時～10時半)	
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
Zoom復習講座 (午後2時～3時)	ストレッチヨガ (正午～12時45分)	脳トレ教室 (午後1時～1時半)	トリム体操 (午前10時半～11時半)		ゆったり体操 (午前10時～11時)	
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	ストレッチヨガ (正午～12時45分)	脳トレ教室 (午後1時～1時半)	30分体操 (午前10時～10時半)		ゆったり体操 (午前10時～11時)	
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
Zoom復習講座 (午後2時～3時)	ストレッチヨガ (正午～12時45分)	脳トレ教室 (午後1時～1時半)	トリム体操 (午前10時半～11時半)		ゆったり体操 (午前10時～11時)	
29日	30日	31日				
	ストレッチヨガ (正午～12時45分)	脳トレ教室 (午後1時～1時半)				

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！



- ・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・パスワ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。



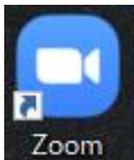
【お問い合わせ先】※受講は無料ですが、通信料がかかりますのでWi-Fi環境下での受講をおススメいたします。

北新宿第二地域交流館 北新宿3-20-2 ☎03-5348-6751 FAX:03-3369-0081

(指定管理：社会福祉法人奉優会)

令和3年8月9日

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



※事前にZoomアプリのインストールが必要です
※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・パスワードをお伝えいたします。

① 当日、Zoomを起動し「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



10桁のID
を入力
お名前を入力
「参加」を押す

③ パスワードを入力し「続行(参加)」を押す



パスワードを入力

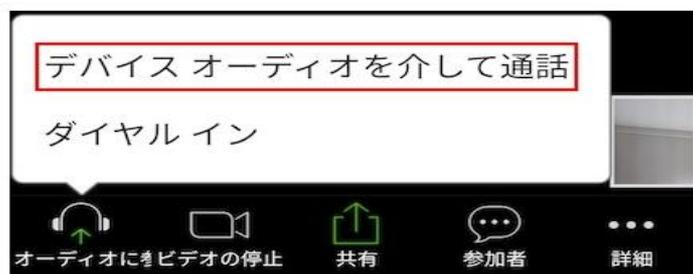
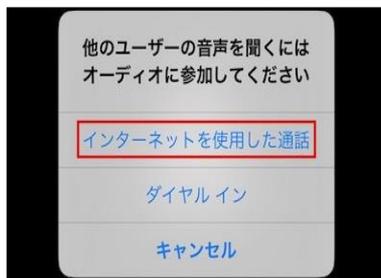
④ ビデオ付きかビデオなしか選んで押す



どちらかを押す

できれば、皆さんのお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！