

北新宿第二地域交流館 オンライン講座予定表 12月



			1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
ご自身のパソコン・スマホから「Zoom」アプリを使用してご自宅で講座を受講できます！				お昼体操 (昼12時15分～12時45分)	30分体操 (午前10時～10時半)	


5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
-------	-------	-------	-------	-------	--------	--------



	30分脳トレ (午後2時～2時半)		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)	
--	----------------------	--	--------------------------	-----------------------	--

12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

※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。

お昼体操 (昼12時15分～12時45分)	ゆったり体操 (午前10時～11時)	
--------------------------	-----------------------	---

19日(日)	20日(月)	21(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
--------	--------	-------	--------	--------	--------	--------

Zoom講座は対面で開催		30分脳トレ (午後2時～2時半)		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)	
--------------	--	----------------------	--	--------------------------	-----------------------	--

26日(日)	27日(月)	28(火)	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。

【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

令和3年10月25日

☎03-5348-6751 FAX:03-3369-0081

✉kitashinjuku-online@foryou.or.jp

メール
読み取り
QRコード



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

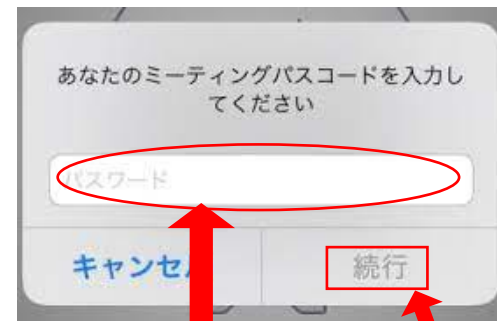


ミーティングID
(数字10桁)を入力

自分の名前を入力
(ニックネームでもOK)

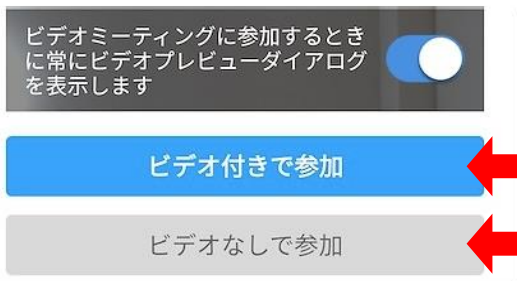
「参加」を押す

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



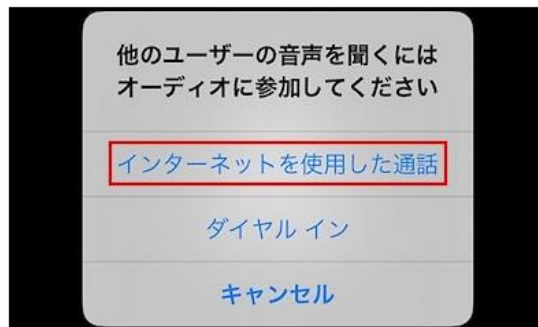
自分の顔が
相手に見える

見えない

どちらかを押す(設定は後で変えられます)

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！

