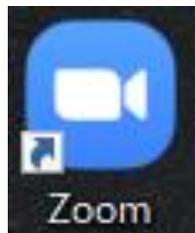


北新宿第二地域交流館 オンライン講座予定表 11月



	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6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)	30分体操 (午前10時~ 10時半)	
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
ご自身のパソコン・スマホ・タブレットから 「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)	※体操テスト配信 (午前10時~11時)	
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20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)	
21日(日)	22日(月)	23(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27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)	※体操テスト配信 (午前10時~11時)	
28日(日)	29日(月)	30(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。			
Zoom講座は 対面で開催						

【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

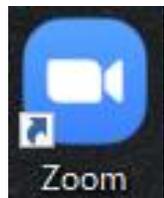
☎03-5348-6751 FAX:03-3369-0081

✉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

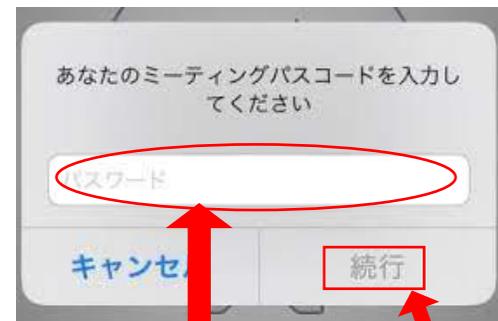


ミーティングID
(数字10桁)を入力

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



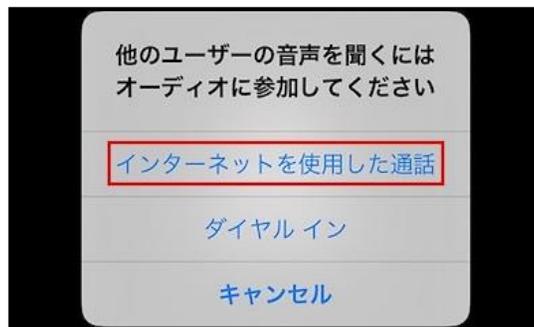
自分の顔が
相手に見える

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！

