

北新宿第二地域交流館 オンライン講座予定表 2月

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5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)	
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
Zoom講座は 対面で開催				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)	
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19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)	
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
Zoom講座は 対面で開催				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)	
27日(日)	28日(月)	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】

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4年1月25日

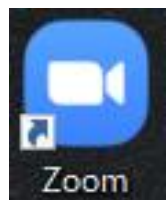
☎03-5348-6751 FAX:03-3369-0081

✉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

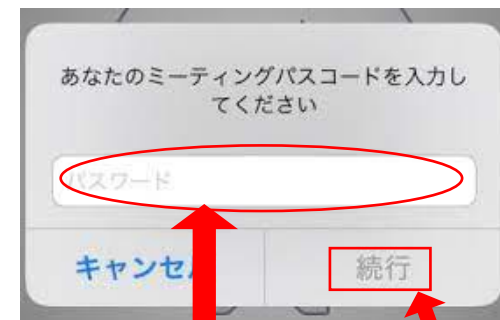


ミーティングID  
(数字10桁)を入力

自分の名前を入力  
(ニックネームでもOK)

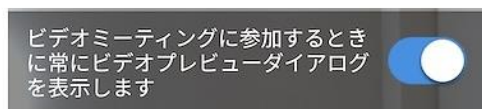
「参加」を押す

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



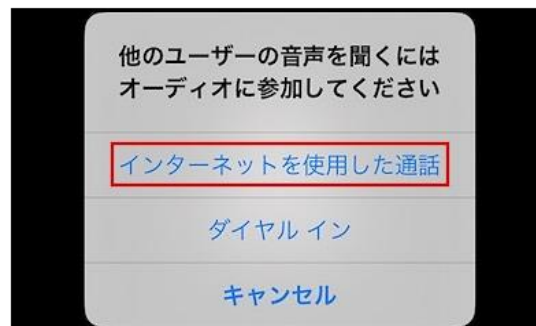
自分の顔が  
相手に見える

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！

