

学習計画表

講座名 ZOOM リンパ

講師名 東中川 マコミ

回	月日	曜	テーマ	内容	受講生に準備させたいもの	備考
1	5/13	水	リンパの流れ 役割について知り ましよう 簡単セルフケア実践	リンパの役割を学び ます 今日から実践した セルフケアも行います。	ヨガマット もしくは 大巾目のバスタオル 水分補給用 缶やペット	
2	/20	水	上半身のリンパ マッサージ ストレッチ	肩甲骨マッサージ バストアップ なじ 上半身の マッサージ ストレッチを 学びます。	〃	
3	/27	水	下半身のリンパ マッサージ ストレッチ	足の冷えお悩み解消 足うらみデトックスなど 下半身の マッサージ ストレッチを 学びます。	〃	

学習時間 18:30～19:00 Zoomログイン受付時間
19:00～20:00 講座

教材費 講座中の通信費は自己負担となります

オンライン講座のご案内

ご自宅でパソコンやタブレット、スマートフォンを等使って行う、オンライン講座です。
はじめてZoomでオンライン講座を受講する方はお読みください

はじめに用意していただきたいもの

Zoomとは、オンラインセミナー（講座）やオンラインミーティング（会議）を開催するソフトウェアです。

パソコン、スマートフォン、タブレット端末のどれでも使うことができます。

講座の画像はデバイスの画面に表示されますので、あと必要な機能は三つです。

- ①スピーカー（講師の声を聴くためです）
- ②カメラ（ご自身の姿を講師や他の受講者に見せる場合に必要です）
- ③マイク（受講中の発言を相手に届けるために必要です）

受講が決定したら「招待メール」が届きます。

★ 当日は、ご自分の映像が映せる環境で受講してください。