

学習計画表

講座名 Zoom リンパ マッサージ

講師名 申中 ツ マネコ

回	月日	曜	テーマ	内容	準備するもの	備考
1	6 / 3	水	リンパの流れを知り 上半身のリンパケアを 学びましょう	リンパの流れについて 学びます 上半身のリンパストレッチ マッサージを実践します	フェイスタオル ヨガマット もしくは 大巾風呂バスタオル 水分補給飲料等	
2	/ 10	水	下半身のリンパケアを 学びましょう	下半身のリンパストレッチ マッサージを実践します	..	
3	/ 17	水	血液循環の方法を 学びましょう	血液循環の方法 を学び実践します	..	
4	/ 24	水	総復習 お顔のリンパケア 学びましょう	総復習と お顔周りの リンパストレッチ マッサージを実践します	..	

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。