

学習計画表

講座名 Zoomでリンパ

講師名 甲中 ユ マユミ

回	月 日	曜	テーマ	内 容	準備するもの	備考
1	9/2	水	リンパの役割は？ リンパ液は？ について学びましょう	リンパの役割、リンパと 矢張りという 日常に取り入れたい ストレッチ、マッサージ実習	コカ-Cola もしくはミネラル 水分補給飲料物 フェイスタオル	
2	9/9	水	上半身のリンパ ストレッチ、マッ サージを学びましょ	ハストアップ、胸のリン パと上半身のリンパ マッサージ、ストレッチ 実習	〃	
3	9/16	水	下半身のリンパ ストレッチ、マッ サージを学びましょ	足のふくみ、ふくみのリン パと下半身のリンパ マッサージ、ストレッチ 実習	〃	
4	9/30	水	血流UPについて 学びましょ	血流をよくする ストレッチ、簡単な エクササイズなどの実習	〃	
5	10/7	水	お尻、首のリンパ を学びましょ 系統復習も行いま	首のランジェイジング、 フェイスアップなどのリン パを学びましょ 系統復習も行いま	〃	

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、スマートフォン等を等使って行う、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。