

学習計画表

講座名 Zoomで財能体操

講師名 河原 大二郎

回	月 日	曜	テーマ	内 容	準備するもの	備考
1	9/4	金	呼吸を整える	正しい姿勢を獲得するため 呼吸トレーニングを行います	-ヨガマット -観覧カメラ -筆記用具	
2	9/11	金	体幹を鍛える	腰痛予防のために 体幹トレーニングを行います	-タオル	
3	9/18	金	股関節を鍛える	腰痛・膝痛予防のための 股関節トレーニングを行います		
4	9/25	金	下肢を鍛える	膝痛予防のための 下肢トレーニングを行います		

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。