

「オンライン 10 の筋トレ」 始めませんか

これまで10の筋トレを実施してきた方や、これから始めたい方など、どなたでも参加できます。スマホやパソコン、タブレットをお持ちの方は、週1回、リハビリテーション専門職が10の筋トレをライブ配信しますので、一緒に筋トレしませんか？



実施日 毎週水曜日 10:00～11:30

参加者の声

内容 ① 10 の筋トレ 初級から上級 2 セット
② 質疑応答 参加者の交流

実施方法 Zoom というオンライン配信ツールを使います。

参加方法

1. 登録をする

参加したい方は、講座の配信、講師を務める「板橋区地域リハビリテーションネットワーク介護予防部会」にメールを送り、まず登録をお願いします。メールには下記の事項を入力してください。

itabashikaigoyobou@gmail.com (板橋区地域リハビリテーションネットワークのメールアドレス)

メール 件名：オンライン 10 の筋トレ登録

メール 本文：①所属しているグループ名 ②氏名 (苗字のみ)

※所属グループが無い方は、氏名のみお知らせください。

2. 登録完了の返信メール送付

登録が完了すると、介護予防部会より追って返信メールが届きます。(自動返信ではありません)

※ 迷惑メール設定やドメイン指定などで受信制限を設定している場合は、「@gmail.com」から受信できるように再設定をお願いします。

3. 登録後の参加方法は、裏面をご覧ください。

Zoom アプリのインストール方法や、オンライン当日の視聴方法などを記載しました。

参加の際の留意事項

- Zoom で参加できる端末 (スマホ・パソコン・タブレット) と、常時接続できる Wi-Fi 環境 (通信料金は参加者負担になります) が必要です。
- 通信環境やスマホの料金プランによっては、視聴が途切れたり、料金が高額になったりします。ご注意ください。

【お問合せ】

板橋区おとしより保健福祉センター
介護普及係

電話：5970-1120

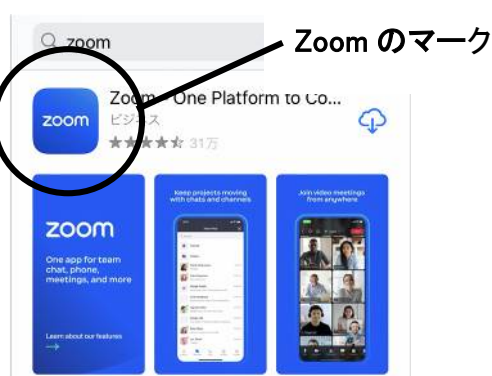
登録完了後、当日参加するまでの手順（スマホ・タブレットの場合）

事前準備

1. Zoom アプリのインストール

初めて Zoom を使う方は、事前にアプリをインストールしてください。

お使いのスマホやタブレットで、「ズーム」と検索し、「Zoom Workplace」というアプリを選びインストールしてください。



2. インストールを完了し、画面上にアプリが表示されるのを確認してください。

筋トレの日 数日前

1. 視聴用の ID とパスワードの送付

板橋区地域リハビリテーションネットワーク介護予防部会より招待メールが届きます。そのメールに「ミーティング ID」と「パスコード」が記載されています。ご確認ください。メモをしておくとう便利です。

筋トレの日 当日

1. アプリの起動

Zoom のアプリを起動します。

2. アプリの起動後、「ミーティングに参加」をクリックする。

こちらをクリック

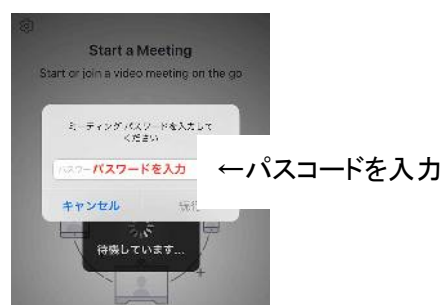


3. メールでお送りした「ミーティング ID」と「グループ名」と「氏名（苗字）」を入力する。



4. 「参加」をクリックする。

5. 「パスコード」を入力する。



6. しばらくすると、講師の先生の映像が見られるようになります。

7. 参加できたら画面下部の「オーディオに接続」→「Wi-Fi または携帯のデータ」をクリックする。この操作をしないと相手の声が聞こえません。

こちらをクリック



筋トレ中は、差し支えなければ自分の顔が他の方にも見えるようにしましょう。難しい場合は、見えないようにすることもできます。詳しくは、3 ページの下部の説明をご覧ください。

登録完了後、当日参加するまでの手順 (パソコンの場合)

筋トレの日当日

1. 招待メールに記載された招待 URL（青い部分）をクリックする。

こちらをクリック



2. 初めて Zoom を使用する場合は、アプリが自動でダウンロードされます。
3. ダウンロードが完了したら、ダウンロードしたファイルをクリックして、アプリをインストールします。
4. 次回からは招待メールの招待 URL をクリックするだけで参加できます。

招待 URL は一定期間変更しませんので、このメールは削除せず、すぐにわかるようにしておくと良いでしょう。

筋トレに楽しくスムーズに参加するコツ

- ① （パソコンもスマホもタブレットも）

筋トレ当日、招待メールに記載された招待 URL（青い字の部分）タップをするだけで参加することもできます。（Zoom のアプリをタップする必要はありません。）

招待 URL は一定期間変更しませんので、このメールは削除せず、すぐにわかるようにしておくと良いでしょう。

- ② 筋トレ中は、ミュートでご参加ください。画面下部の「ミュート」ボタンをタップして、自分の声や自分の周りの音を他の方に聞こえないようにしましょう。



参加した後の便利な機能

画面下部のミュートマークを押して、赤い斜線が入るように設定してください。

自分の顔が他の方に見えないようにするには、ビデオマークを押して、赤い斜線が入るように設定します。

