

## 動画通信アプリ「zoom」をスマホに入れます。

お手持ちのスマホに、受講に必要なアプリ「zoom」をインストールします。

### ●パソコンの場合

zoom公式サイトから「ミーティング用Zoomクライアント」をダウンロードしてください。  
※会員登録後の自動返信メール内でも、ダウンロード方法をご案内いたします。

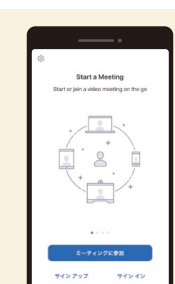
### ●スマートフォンが「iPhone」の場合

iPhone



左記の二次元バーコードをスキャンすると「App Store」からzoomのページが開きます。右記のような画面が開いたら「入手」をタップしダウンロードします。

もしくは、ホーム画面にある右記のアイコンをタップしてApp Storeを起動後、検索欄に「zoom」と入力して、「ZOOM Cloud Meetings」というアプリをタップします。



アプリを起動し、上記のような画面が出れば現段階では完了です。画面を閉じてください。

### ●スマートフォンが「Android」搭載機の場合

Android



左記の二次元バーコードをスキャンすると「Google Playストア」からzoomのページが開きます。右記のような画面が開いたら「インストール」をタップします。

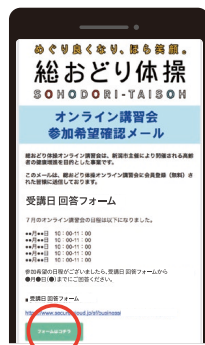
もしくは、ホーム画面が「設定」にある右記のアイコンをタップしてPlayストアを起動後、検索欄に「zoom」と入力し、「ZOOM Cloud Meetings」というアプリをタップします。



## 受講日程選択

「受講日 回答フォーム」から受講したい日程を選びます。

会員登録後、毎月第2水曜日に右記のようなメールが届きますので、薄緑色の「フォームはこちら」から「受講日 回答フォーム」を開き、翌月の受講したい日程を内容に従って入力していきます。



右記のような画面で、名前・メールアドレスを入力後、受講を希望する日程・時間を選んでタップします。個人情報の取扱の内容をご確認のうえ問題がなければ「同意する」をタップします。「確認画面へ」をタップして次の画面で内容を確認し、間違いがなければ送信します。



## 自動返信メール

受講日に必要なURLがメールで届きます。

届いたメールはご自身がわかるように、必ず保存しておいてください。

## 5 受講当日

受講時間の少し前に、保存しておいたメールのURLをタップします。

▶ 余裕をみて準備をお願いします。



開いた際、パスワードを求められた場合はメールに記載のものを入力します。「カメラ」「マイク」へのアクセスを求められたら「OK」または「許可」をタップします。「通知」をタップします。よろしいですか?も同様です。左記のようなポップアップが出たら「インターネットを使用した通話」をタップしたら開始されます。

SOHODORI-TAISOH

# 総おどり体操

振付制作：パパイア鈴木

# ONLINE

ZOOMで簡単 オンライン版



足腰強化

気分向上

血流向上

スマホで参加!

## オンライン版って何?

スマホやパソコンがあれば、インターネットで気軽に参加!

パソコン(カメラ・マイク付き) タブレット スマホ

在宅のまま移動をせずに参加できること一

- ① 在宅なので「安全な運動時間」として活用できる!
- ② 練習会場までの「距離・移動手段」を気にせずに住む!
- ③ 在宅で「お茶のみ」感覚で「友達との交流」も楽しめる!

## 『総おどり体操』とは一 楽しく踊って健康づくり!

介護予防や健康づくりを目指し、2014年に誕生した【踊りのような体操】です。パパイア鈴木さんが制作した簡単すぎず難しすぎない振付けで、血流向上と足腰強化に働きかけます。元気で楽しい内容で友達やご家族みなと、ぜひ日々の生活に取り入れてみてください。多世代交流にもおすすめです。



振付監修 近良明 スポーツ医学 専門医師



お問い合わせ先 新潟市福祉部高齢者支援課 TEL.025-226-1290 FAX.025-222-5531

新潟市ホームページ http://www.city.niigata.lg.jp/



一度やってみれば、次から簡単！  
送られてくるURLをクリックするだけ。

設定さえ完了していれば、そのままオンライン講座が受講可能となります。

インストラクターや他の参加者と  
直接お話ししながら運動ができます。

ビデオ通話でのオンライン講習会のため、  
習得だけではなく、参加者同士の会話を楽しめます。

だから、おうちでもみんなと  
一緒に運動が楽しめます。

座ったままや、上半身だけ動かしても効果があります。  
遠方の方や外出できない方も一緒に楽しむことができます。



※画面イメージ



Wi-Fiなどのインターネット環境が必要です

通信量が多くなる可能性が高いため、スマホなどのモバイルデータ通信のご利用はおすすめできません。

## 受講までの流れ

1 会員登録

随時

2 「zoom」を入れる

自動返信メール

3 受講日 回答フォーム

毎月 第2水曜

4 受講用URLの受信

自動返信メール

5 オンライン講習会の受講

当日

きりとり「郵送・FAXの場合」コピーをとった上で、こちを切り取ってお使いください。

1

## 会員登録

### まずは会員登録が必要です。

インターネットのほか、FAX・郵送でもご登録可能です。Eメールアドレスは  
いずれも必要となりますので、ご用意をお願いいたします。

### Web インターネット

パソコン・スマホで簡単にご登録いただけます。画面に出てくる必要事項に従ってご入力のうえ送信ボタンを押せば、登録完了メールがご登録のメールアドレスに届きます。

スマホの方は右記の  
二次元バーコードを  
カメラでスキャン！  
登録画面が開きます。



お名前などの項目を入力し送信ボタン

確認画面の後、ご登録いただいたアドレスにメールが届いて完了です。

手間の少ないWeb登録がおすすめです

●パソコンの方は    「新潟市」のホームページをご覧ください。

### FAX 郵送

FAXおよび郵送でお申し込みいただく場合は、下記必要事項をご記入いただきお送りください。  
本紙ウラ面に操作手順などの記載があるため、**コピーを取るなど必ず控えをとって**ご使用ください。

お名前	フリガナ -----	生 年 月 日	年 -----
お電話番号	-----		月 -----
ご住所	〒 ----- 都道府県		日 -----
	市区町村番地 ----- マンション/ビル名(部屋番号)		
メールアドレス	-----		@

### 送付先

FAXの場合	FAX 025-222-5531 新潟市 福祉部 高齢者支援課
郵送の場合	〒951-8550 新潟市中央区学校町通1番町602番地1 新潟市 福祉部 高齢者支援課