

学習計画表

講座名 Zoomでリンパマッサージ④

講師: 東中川 マユミ

回	日程	テーマ	内容	準備するもの
1	9/8 金	リンパの役割について 上半身のリンパマッ サージ ストレッチを実践	リンパの身体の中での 役割についてお話しします 上半身のリンパマッサージ ストレッチを一緒に行います	ヨガマットもしくは大 幅バスタオル 水分補給用飲み物 マッサージオイルク リーム ※お持ちでしたら
2	9/15 金	下半身のリンパマッ サージ ストレッチを実践	下半身のリンパマッサージ ストレッチを一緒に行います	
3	9/22 金	お顔周りのリンパマッ サージ ストレッチを実践	お顔周りのリンパマッサージ ストレッチを一緒に行います	
4	9/29 金	血流アップの方法につ いて学びましょう リンパストレッチ マッサージ総復習	血流アップの方法について学 び、リンパストレッチ、マッサー ジの総復習を行います	

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。