

# 学習計画表

講座名 Zoomでリンパマッサージ

講師:東中川 マユミ

回	日程	テーマ	内容	準備するもの
1	11/7 火	リンパとは？ 上半身のリンパストレッチ マッサージ	リンパの役割 リンパケアのコツについて 上半身のリンパストレッチ マッサージ実践	ヨガマットもしくは大 幅バスタオル 水分補給用飲み物  タオル
2	11/14 火	下半身のリンパストレッチ マッサージ	下半身のリンパストレッチ マッサージ実践	
3	11/28 火	お顔のリンパストレッチ マッサージ 総復習	お顔周りのリンパストレッチ マッサージ実践 総復習	
4	12/5 火	血流UP簡単 エクササイズ	血流UPの方法を理解し、簡 単なストレッチエクササイズを 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。