

# 学習計画表

講座名：Zoom でお家エステ

講師：谷村 結

回	月日	曜	テーマ	内容	準備するもの
1	11/6	水	顔のお手入れタイム	・たるみ、ほうれい線... リフトアップマッサージ ・冬の保湿効果アップ法	・鏡 ・手持ちの基礎化粧品で滑りの良いもの (クリーム系、オイル系、乳液系、クレンジング系) ・化粧水 ・ティッシュペーパー ・コットン
2	11/13	水	手と髪のお手入れタイム	・顔を引き上げるヘッドマッサージ ・髪のお手入れ法 ・簡単ハンドマッサージ ・爪の乾燥対策	・鏡 ・ブラシ、クシ ・手持ちのハンドクリーム (オイル系、乳液もOK)
3	11/20	水	眉のお手入れタイム	・入浴前に眉の形作り ・メイクQ&A	・鏡 ・普段使っているメイク道具 ・手持ちの眉カット道具 ・ティッシュペーパー ・コットン、綿棒

※講師よりメッセージ

☆Zoom講座の特性を生かし、目元のアップなど細かな点を画面で確認しながら受けられる講座です。  
☆夜の入浴前のエステタイムとして、是非ご参加ください！

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。