

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	月日	曜	テーマ	内容	備考
1	11/1	金	リンパの役割について知りましょう 基本のリンパストレッチを学びます	リンパの役割について知りましょう ご自宅で実践してほしいストレッチ を行います	
2	11/8	金	上半身のリンパストレッチ・マッ サージの実践	首・肩・胸まわりなどのリンパマッ サージ・ストレッチを行います	
3	11/15	金	お腹まわりのリンパストレッチ・マッ サージの実践 腸活について	お腹、腰まわりのリンパマッサー ジ・ストレッチを行います 腸活についてお話します	
4	11/22	金	下半身のリンパストレッチ・マッサー ジの実践	脚・おしりなどのリンパのマッサー ジ・ストレッチを行います	
5	11/29	金	お顔のリンパストレッチ・マッサー ジの実践 総復習	お顔のリンパストレッチ・マッサー ジを行います 総復習も行います	

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

準備する物 ヨガマット、飲料水、タオル

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。