

オンライン開催

介護予防センター まえだ すこやか倶楽部

「スマイルフィットネス」のお知らせ

- 日時 : 曜日は随時変更になりますので、すこやか倶楽部
広報誌を確認して下さい。時間は10:00~11:00。
(申し込みは実施曜日の前日まで)
- 参加対象 : 前田・稻積地区にお住まいの概ね65歳以上の方。
- 内容 : インターネットを活用し、「前田MIX体操」や
「楽しい脳トレ」等をテレビ電話のような感じで
みんなでお話をしながら行います。
- 必要物品 : スマートフォン・タブレット・パソコン(カメラ・マイク・スピーカー内蔵
もしくは別に準備)などの機械
- 参加費用 : ご自宅にインターネット環境(Wi-Fiなど)が無い方は、
都度通信費が発生します。(30分で300MB程度)
ご契約のギガ数(GB)などを考慮の上、ご検討を
お願いします。

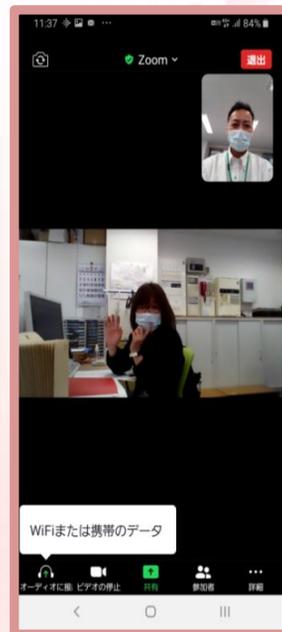


楽しい事をしたいけど、外出するにしても
コロナウイルスの不安があるし…
足腰が弱ってきたから運動などをしたくても
一人ではあまりやる気にならないわ…



インターネットって何?。難しそうだから
私には無理そう…。などと思うでしょ。
でも[スマートフォン・タブレット]などの
機械を持っていれば、簡単に出来るよ。
具体的に説明するし、こんな時期だから
こそインターネットを学び、始めてみようよ。
簡単ステップ①~③で、家に居ながら
みんなでお話をしたい、
体操などが行えるよ。本当に簡単だよ。

お申し込みについては 裏面へ



事前準備 について

ZOOMの設定について

※【ZOOM】＝「ずーむ」と読みます。

ZOOM(無料)というものをスマートフォン等の機種へデータを入れる作業が必要です。

この作業に関しては、少し難しい工程と思う方もいるかと思えます。ご自分で設定で手順など不明の場合は、**お電話して頂ければ、手順などをご案内致します。具体的な手順の説明書も作成しているので、お渡し致します。**

手稲つむぎの杜
【ホームページ】で
具体的な手順書も
載せていますので、
ご参照下さい。



通信撮影現場です。初回は5名の方と体操を行ないました。壁に皆さんの映像を機械で映し体操している姿を見ながら行っています。会話も楽しいですよ。

参加申込み方法

参加希望の方は、予定日の前日までに電話などにて参加申込みをお願いします。

その際に【ミーティングID】と【ミーティングパスコード】の数字をお知らせします。

※当日は申込み者の氏名をこちらで確認しながら参加許可し、画面へ入場してもらう予定です。

※Eメールのやり方が解る方は、招待メールを送る事によりZOOM利用する時の手順の簡略化が出来ますので、ご相談下さい。

お問い合わせ

札幌市手稲区介護予防センターまえだ

住所：手稲区前田2条10丁目1-7

(手稲つむぎの杜内) 営業時間 平日9:00~17:30

アドレス：yobou-003@keijinkai.or.jp

TEL 011-685-3141 (電話に出られない場合、留守電対応させて頂き、改めてお電話致します)

FAX 011-685-3880 担当 吉田・高橋



ここから[その①～⑬]までの順番を
焦らずしっかり見ながら設定をしてい
きましょう。
失敗しても決して焦らないで下さい。



その①

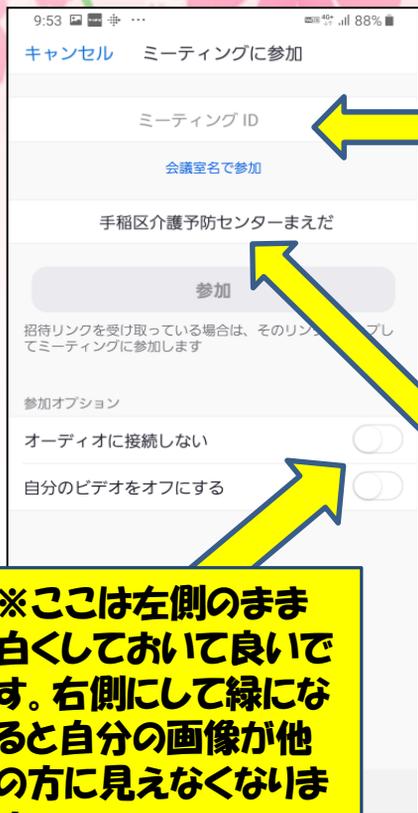
スマートフォンの画面にある
この[ZOOM]マークを探して
押す。



この画面が出ないで、[新規ミーテ
ィング]や[参加][スケジュール]など、
サインイン後の画面になっている方は
[参加]を押して下さい。

その②

[ミーティングに参加]を押す。



※ここは左側のまま白くしておいて良いです。右側にして緑になると自分の画像が他の方に見えなくなります。

その③

[ミーティングID]の枠内を押す。

その④

[ミーティングID]の欄に、
[**869 6584 8906**]の11桁の数字
を入力。(スマイルフィットネスの固定番号です)

その⑤

自分の氏名になっているか確認。又は
自分の氏名を入力。
(参加者確認を行いますので、必ず
氏名の入力をお願いします。)

その⑥

[参加]ボタンを押します。



その⑦

[ミーティングパスコード]の枠内
を押す。

その⑧

[ミーティングパスコード]の欄に
[**123123**]の6桁の数字を入力。
(スマイルフィットネスの固定の番号です)

その⑨

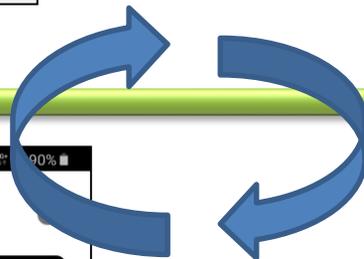
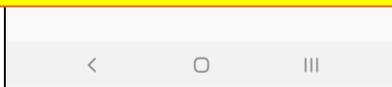
[OK]または[続行]の文字を押
す。



その⑩

開始予定時刻5分前位まで、この画面のまま
他のボタンは押さずにしばらくお待ちください。

この①～⑩までは、いつでも練習が出来ます。
これ以降⑪～⑬は当日開始予定時刻の5分位前からでない
と画面が切り替わりません。



その⑩と⑪機種などにより
順番が逆になることも
あります。

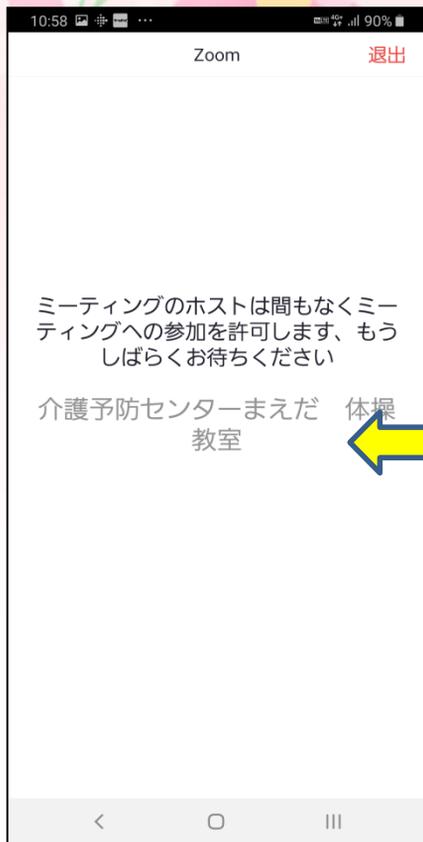


ご自分の顔が映ります。

※この人は介護予防センターまえたの高橋です。

その⑪

青い文字の「ビデオ付きで参加」を押す。

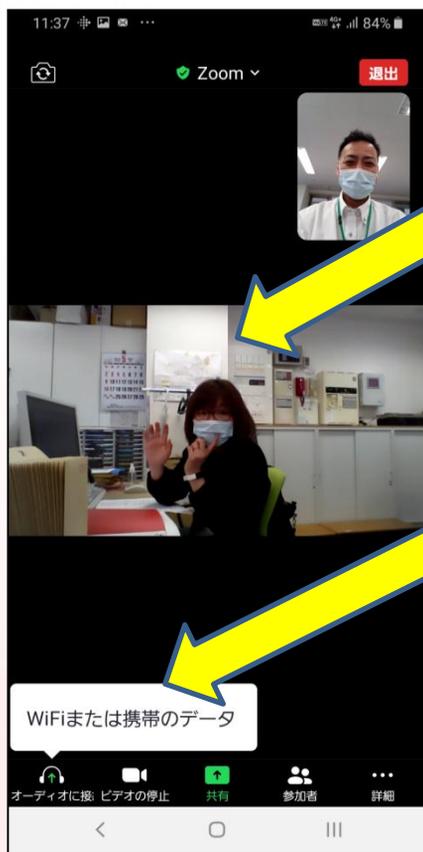


その⑫

この画面のまま

少しだけお待ちください。

※この画面になったあとは、
すぐ繋がります。



ここに予防センターまえだ
の画像が映し出されます。
みんなのアイドル吉田です。

その⑬ ☆ここ重要

【WiFiまたは携帯のデータ】
という白くなっている部分を
押す。※この文字を押すと【オーディオに接続】のマークが【ミュート】のマークに代わります。

この⑬の設定を忘れると、音が出ないで
パニックになります。
すごく大事な部分です。



ここがすごく大事です。絶対にこの操作を忘れないで下さい。

画面中央付近 を押すと、画像以外のマークが沢山出てきます。

そのマークで色々設定が出来ます。

**おおむね使うのは2つのみ
[ミュート]と[ビデオの停止]です。**

※ [ビデオの停止]が白くなっている状態で自分の画像が相手にも見えます。



※ 赤い斜線がついていたら相手には自分の画像が見えていません。



※ [ミュート]が白くなっている状態で音が聞こえます。

**★ [ミュート]とは音の
事です。**



※ 赤い斜線がついていたら相手には自分の声が聞こえません。



**機種によっては、説明文章とは違う状態になります。
しかし大体は同じですので、焦らずに設定をしましょう。**

最後に画面を切りたい時



画面中央付近を押すと 画像以外のマークが沢山出てきます。

退出

このマークを押すと
下のマークが出てくる。



ミーティングを退出する

このマークを押すと
退出できます。

おわりに

これで最近色々な場所で流行ってきている
ZOOMオンラインが利用できますね。
会議や講話・研修など場面でもZOOMで
参加出来たいもしますよ。
是非、お知り合いにも勧めて欲しいと思います。



その①

ご自分のメールボックスに「介護予防センターまえだ」からのメールが事前に届きます。

その②

「ZOOMミーティングに参加する」と記載している【https://...】から始まる青くなっている文字を押して下さい。



その③

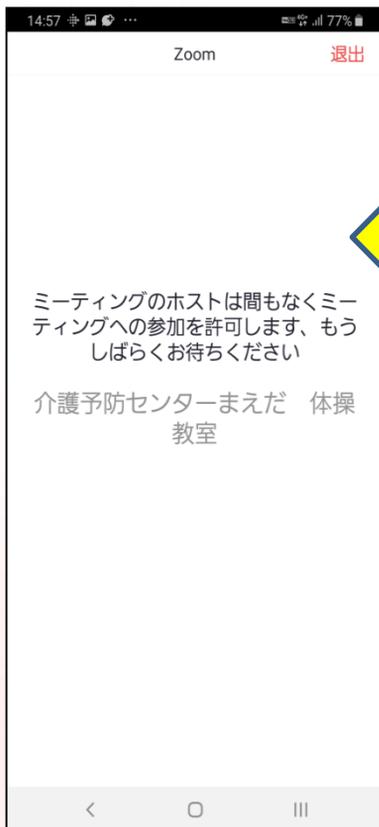
【ZOOM】というマークを選び、その下にある【1回のみ】を押します。



その④

開始予定時刻10分前位
まで、この画面のまま

しばらくお待ちください。



その⑤

開始予定時刻10分前位
まで、この画面のまま

少しだけお待ちください。

※この画面になったあとは、
すぐ繋がります。



ここに予防センターまえだの画像が映し出されます。
みんなのアイドル吉田です。

その⑥

【WiFiまたは携帯のデータ】
という白くなっている文字を
押す。

※この文字を押すと【オーディオに接続】のマークが【ミュート】のマークに代わります。

これでおおまかな設定は
終了です。

この⑥の設定を忘れると、
音が出ないで パニック
になります。

すごく大事な部分です。

ここがすごく大事です。絶対にこの操作を忘れないで下さい。

画面中央付近 を押すと、画像以外のマークが沢山出てきます。

そのマークで色々設定が出来ます。

おおむね使うのは2つのみ
[ミュート]と[ビデオの停止]です。



※ [ビデオの停止]が白くなっている状態で自分の画像が相手にも見えます。



※ 赤い斜線がついていたら相手には自分の画像が見えていません。



※ [ミュート]が白くなっている状態で音が聞こえます。

★ [ミュート]とは音の
事です。



※ 赤い斜線がついていたら相手には自分の声が聞こえません。



機種によっては、説明文章とは違う状態になります。
しかし大体は同じですので、焦らずに設定をしましょう。

最後に画面を切りたい時



画面中央付近を押すと 画像以外のマークが沢山出てきます。

退出

このマークを押すと
下のマークが出てくる。



ミーティングを退出する

このマークを押すと
退出できます。

おわりに

これで最近色々な場所で流行ってきている
ZOOMオンラインが利用できますね。

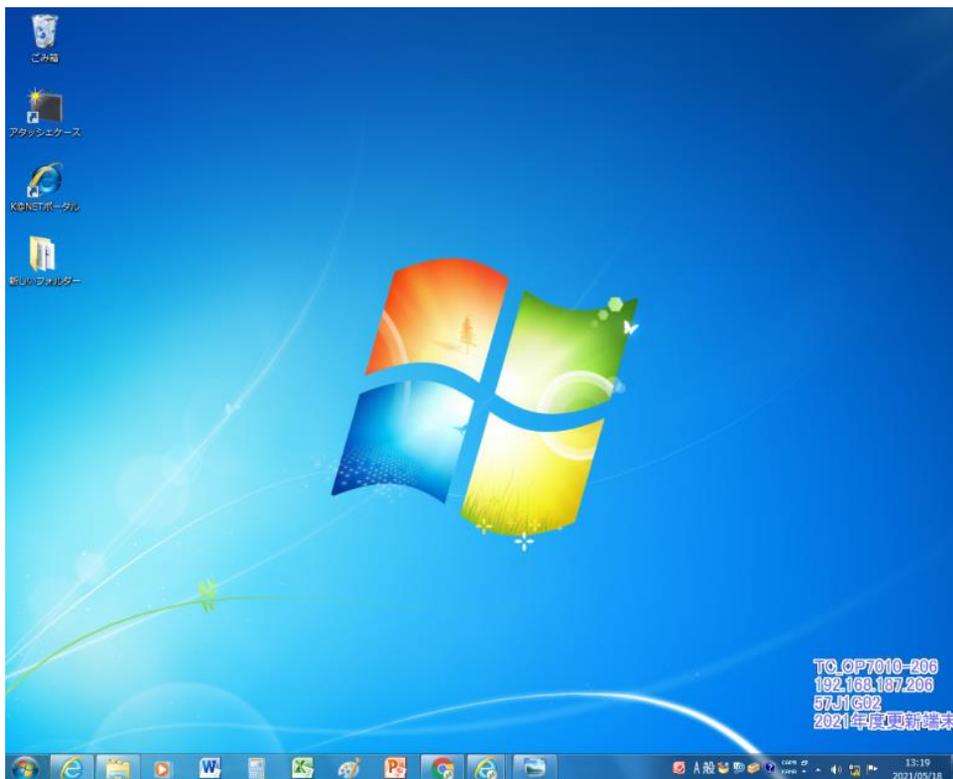
会議や講話・研修など場面でもZOOMで参加出来たい
もしますよ。

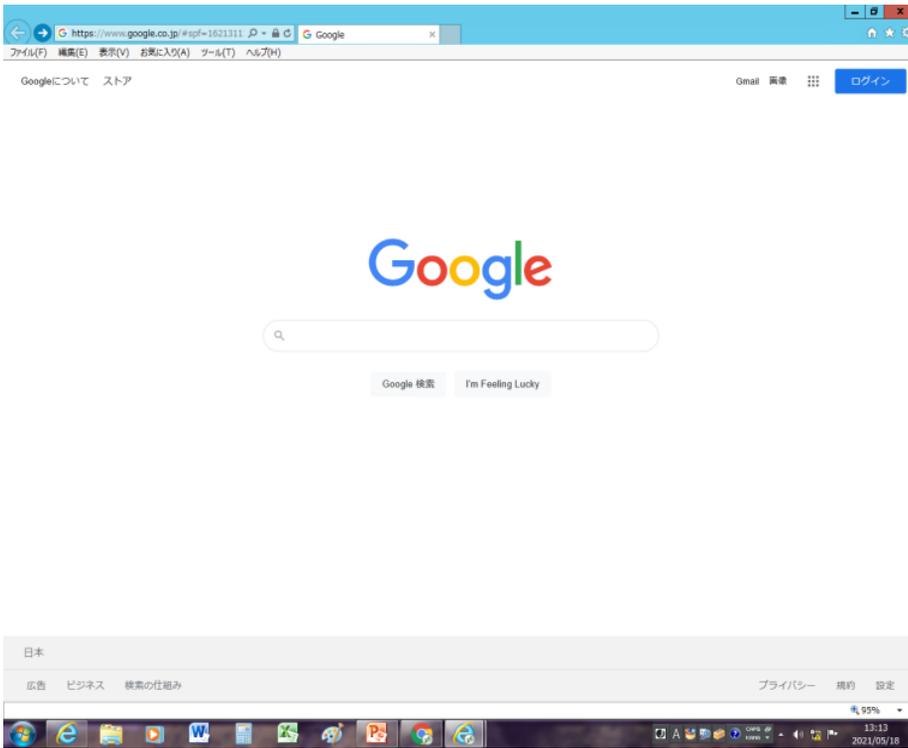
是非、お知り合いにも勧めて欲しいと思います。

ご自分でZOOMをスマートフォンなどに入れる方法

※ ZOOMのアプリをご自分の入れてみるという方は、下記のやり方を参照して下さい。

まずは、ご自分のメールアドレスを準備して下さい。
(各種プロバイダのメール、携帯電話のdocomo社、
softbank社、au社、やフリーメールのgoogle社、
yahoo!社 など何でも良いです。)





Zoomミーティングとチャット

簡単・高品質の企業向けビデオ会議

サインアップは無料です

By submitting the form, I agree to the [Privacy Policy](#)

ビデオを見る

あらゆるデバイスでビデオ会議とメッセージングを簡単に



驚きの使いやすさ

どのデバイスからでも簡単にミーティングの主催・参加ができ、素早いコラボレーションを実現します。



場所やデバイス問わず参加できる

Zoomをお使いのカレンダーと連携させることで、デスクトップからモバイルまであらゆるデバイスから、シームレスにミーティングに参加できます。



強力なミーティングセキュリティ

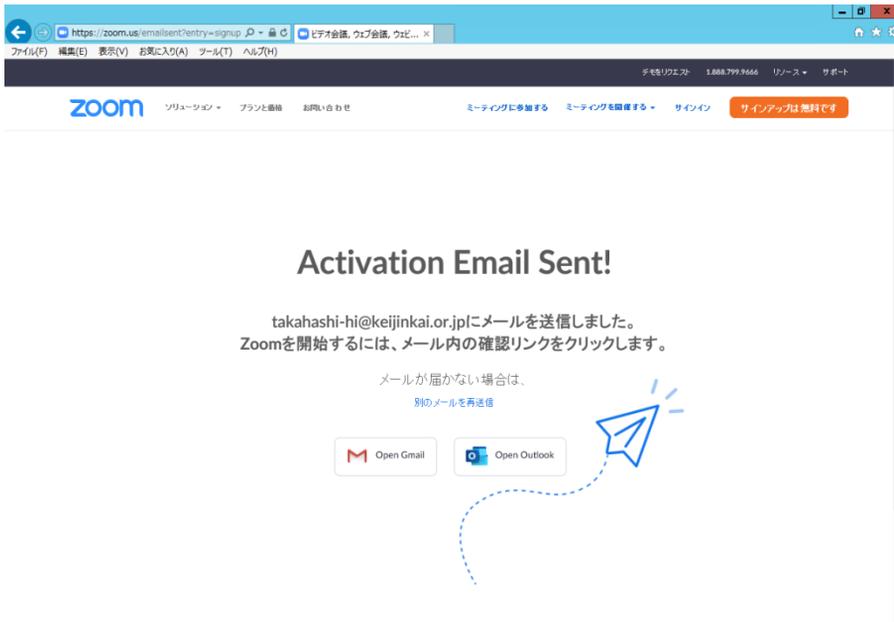
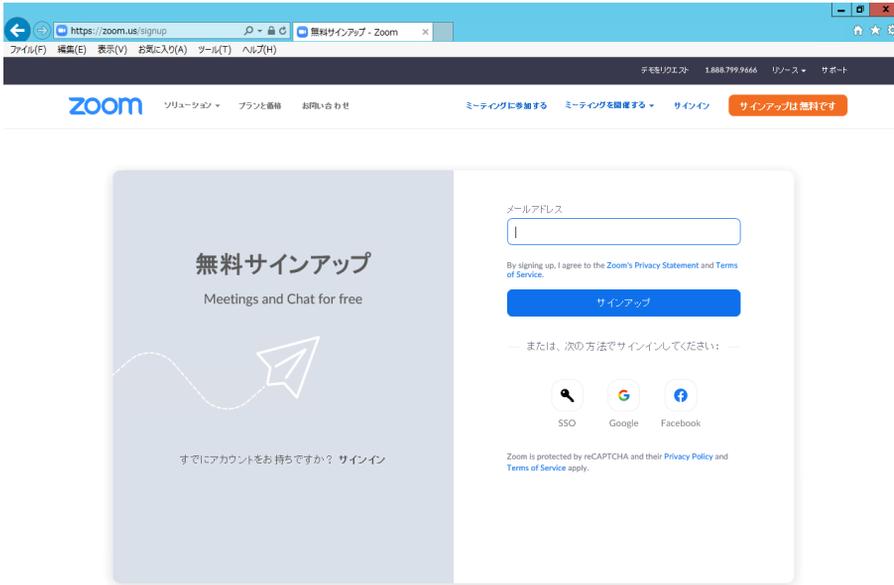
暗号化、役割別の操作権限の設定、パスコード保護、待機室などが使用でき、セキュアなミーティング空間を確保します。

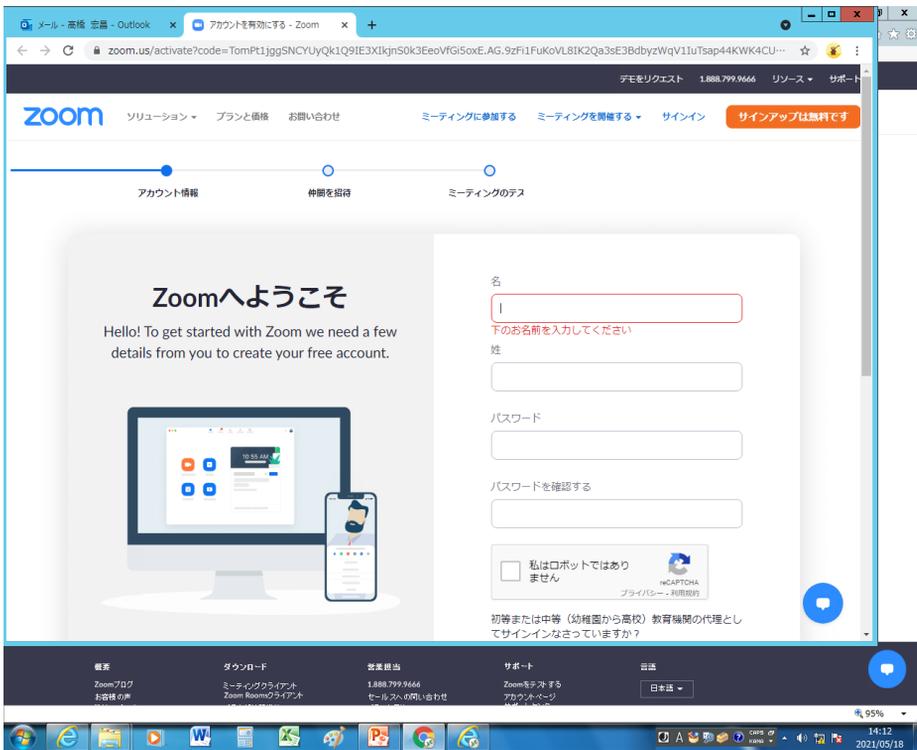
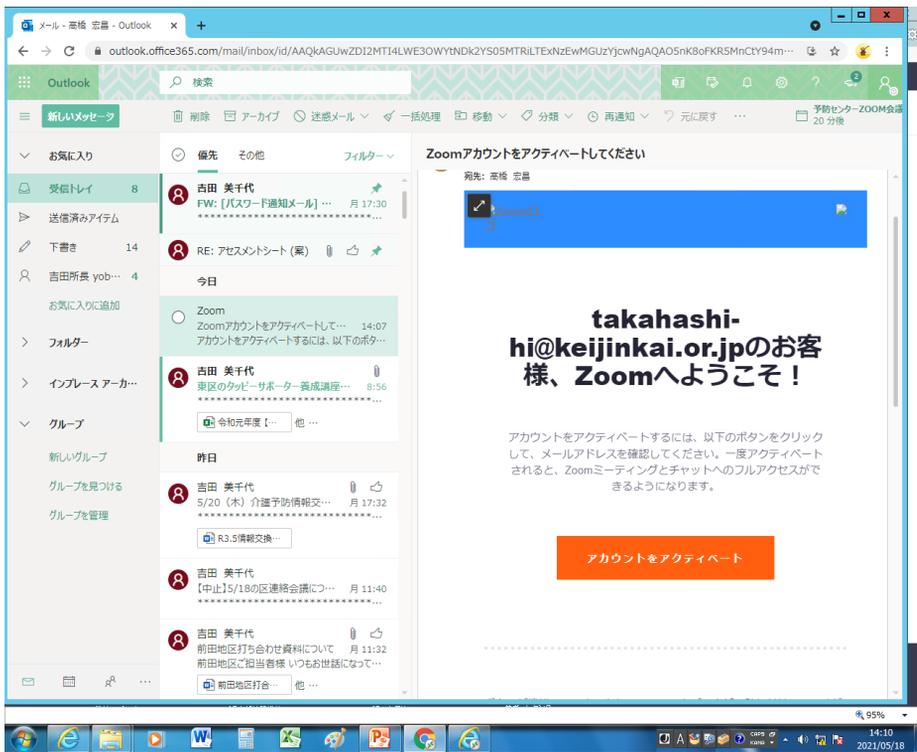


検証のために、誕生日を確認してください。

年 月 日 続ける

このデータは保存されません





メール - 高橋 宏昌 - Outlook x アカウントを有効にする - Zoom x

zoom.us/activate?code=TomPt1jggSNCYUyQk1Q9IE3XIKjnS0k3EeoVfGi5oxE.AG.9zF11FuKoVL8IK2Qa3sE3BdbyzWqV1IuTsap44KWK4CU... デモをリクエスト 1,888,799,9666 リソース サポート

zoom ソリューション プランと価格 お問い合わせ ミーティングに参加する ミーティングを開催する サインイン **サインアップは無料です**

アカウント情報 仲間を招待 ミーティングのテスト

Zoomへようこそ

Hello! To get started with Zoom we need a few details from you to create your free account.



名
takahashi

姓
hiromasa

パスワード

パスワードは次の通りでなければなりません。

- 文字は8字以上
- 1つ以上の文字 (a、b、c...)
- 1つ以上の数字 (1、2、3...)
- 大文字と小文字の両方を含めてください

初等または中等 (幼稚園から高校) 教育機関の代理としてサインインなさっていますか?

クリックしてノートを入力

スライド 6/10 "Office テーマ" 日本語 74% 14:13 2021/05/18

メール - 高橋 宏昌 - Outlook x アカウントを有効にする - Zoom x

zoom.us/invite_colleague?code=TomPt1jggSNcyUyQk1Q9IE3XIkjnS0k3EeoVfGi5oxE.AG.9zFi1FuKoVL8IK2Qa3sE3BdbyzWqV1IuTsap44K...

デモをリクエスト 1.888.799.9666 リソース サポート

zoom ソリューション プランと価格

ミーティングをスケジュールする ミーティングに参加する ミーティングを開催する

仲間を増やしましょう。

仲間を招待して無料のZoomアカウントを作成
しましょう！

なぜ招待するのですか？



メールアドレス
name@domain.com

メールアドレス
name@domain.com

メールアドレス
name@domain.com

別のメールを追加

私はロボットではありません
reCAPTCHA
プライバシー - 利用規約

招待 手順をスキップする

クリックしてノートを入力

スライド 8/10 Office テーマ 日本語 74%

14:17
2021/05/18

メール - 高橋 宏昌 - Outlook x アカウントを有効にする - Zoom x ミーティングを起動 - Zoom x +

zoom.us/s/7428206781?pwd=ZIRSSUs5cFF6bjNNZWFFRXBaNHNaZz09#success

zoom

サポート 日本語

数秒でダウンロードが自動的に開始されます

Zoomを既にインストールしていますか? [ミーティングを起動](#)

Copyright ©2021 Zoom Video Communications, Inc. All rights reserved.
「プライバシーおよび法務ポリシー」

通知の受信時に維持をクリックします。
そして、Zoom... .exeをクリックします。

Zoom_cm_ds_... .exe
122/122 KB

すべて表示

クリックしてノートを入力

スライド 7/10 "Office テーマ" 日本語 74% 14:18 2021/05/18