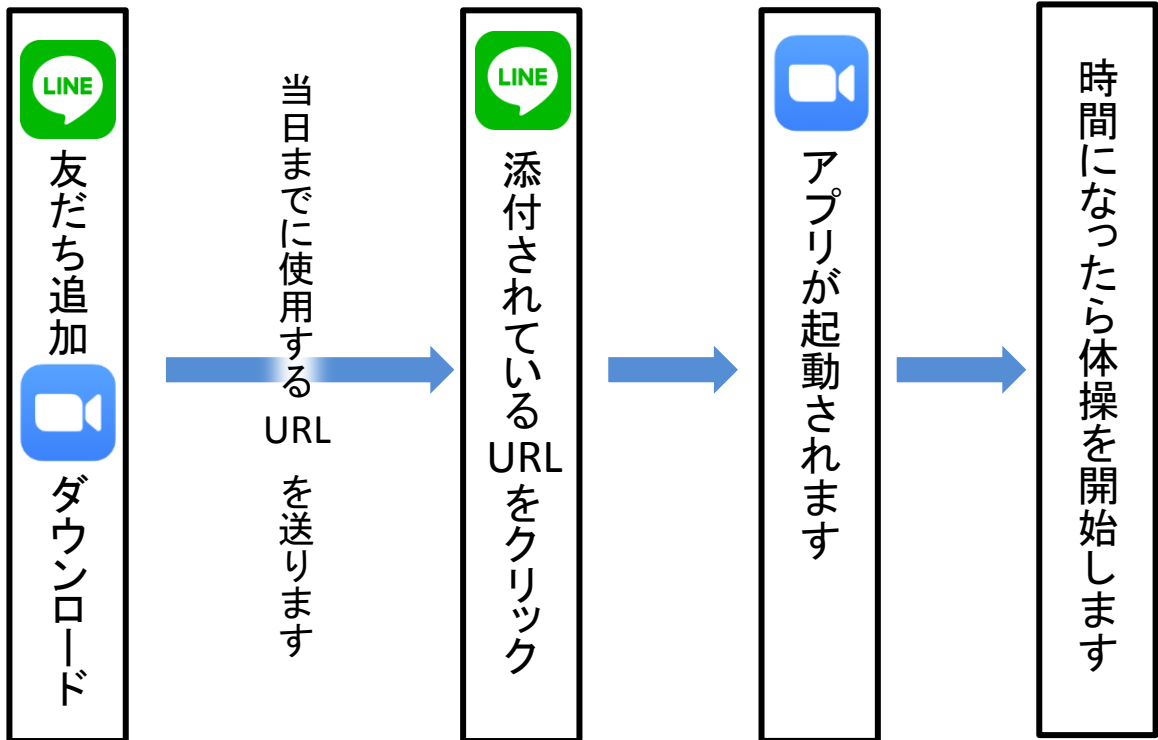


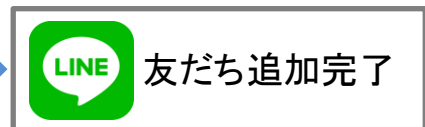
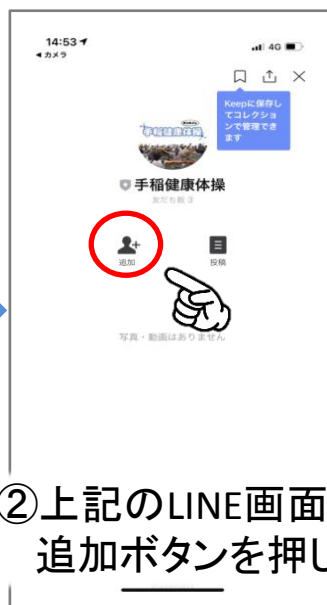
# 体操開始までの流れ



## 事前に準備してほしいこと

### ～LINEの友だち追加～

- ①チラシの「QRコード」をスマートフォンのカメラで読み込みます。



- ②上記のLINE画面が開いたら、追加ボタンを押します。

※ZOOMアプリのダウンロード方法は[手稲溪仁会病院]と検索し、ホームページを開き、画面左下の



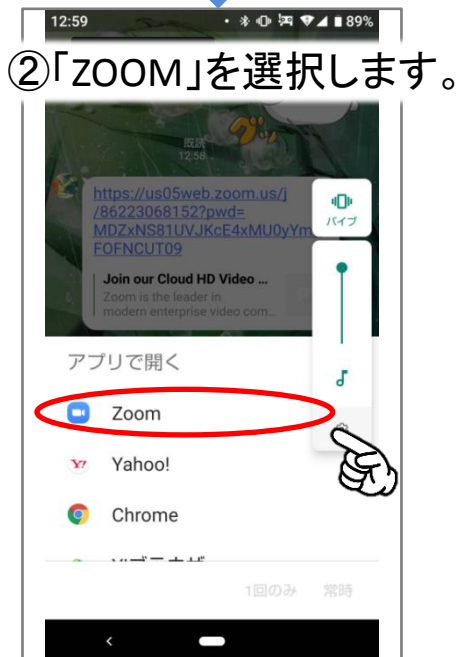
# 当日準備すること

## ～ZOOM起動方法～

- ①「手稲健康体操」から当日使用するURLが届きます。



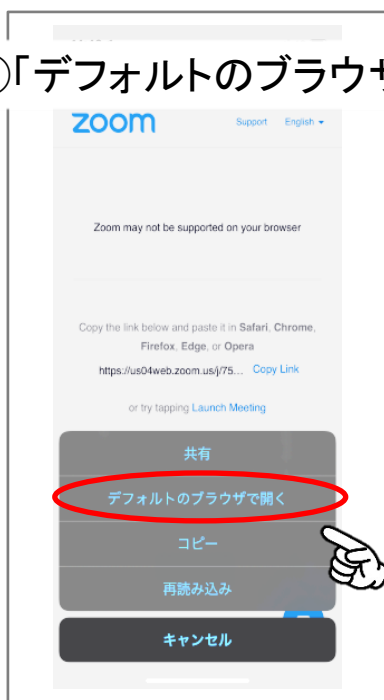
Androidはこちら



iPhoneはこちら



- ③「デフォルトのブラウザで開く」を押します。



- ④主催者側が参加を許可すると体操が始まります。それまでお待ちください。