

# 自宅から体操教室 に参加しよう

スマホかパソコン  
があれば参加可能



Zoomで  
簡単視聴

けんこう  
健幸いきいき倶楽部  
をオンライン配信!



## 配信日

①毎週月曜日

午後2時45分～午後3時15分

②毎週水曜日

午前11時～午前11時30分

※①②とも、祝日の場合や第5週目の場合はお休みです。

(1)対象者 福知山市内在住の65歳以上の人

(2)内容 イスに座って行う福知山市オリジナル  
介護予防体操「貯筋体操」

(3)参加方法 Zoom配信(詳細は裏面をご覧ください)

(4)お問合せ 福知山市役所高齢者福祉課 Tel. 24-7072(直通)

参加  
無料

申込  
不要

# 参加方法

- 1 スマホかパソコンにビデオ通話システム「Zoom」アプリをダウンロードしてください。
- 2 Zoomを開いて **ミーティングに参加** ボタンを押してください。
- 3 **+** 参加ボタンを押してください。
- 4 下のような画面が開きますので、IDまたは会議室と自分の名前（ニックネーム可）を入力し、「参加」ボタンをクリックしてください。

ミーティングに参加

984 9636 8675

福知 太郎

オーディオに接続しない  
 自分のビデオをオフにする

参加 キャンセル

会議室ID：98496368675  
を入力してください。

自分の名前を入力してください。ここに入力した名前が画面に映し出されます。他の参加者に氏名を知られたくない場合は、名字だけやニックネームでも結構です。

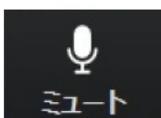
両方入力できたら、参加を押してください。

- 5 「ミーティングパスコードを入力してください」と表示されるので、健幸いきいき倶楽部のパスコード「**952878**」と入力してください。

- 6 「ビデオ付きで参加」を押してください。

- 7 接続待ちの画面になるので、許可ができるまでしばらくお待ちください。許可がでたら、「コンピューターでオーディオに参加」を押してください。また、iPhoneの方は、「インターネットを使用した通話」を、Androidの方は、「デバイスオーディオを介して通話」を押してください。

- 8 音声は必ずミュート（消音）にしておいてください。



←このようなマークになっていたら



このようなマークに切り替えて下さい



- 9 これで準備は完了です。一緒に体操を楽しみましょう！

※Zoomアプリのダウンロード方法がわからない場合は、市高齢者福祉課（Tel：24-7072、又はE-mail：kourei@city.fukuchiyama.lg.jp）までお問合せください。ダウンロード方法や参加方法を記した説明書をお渡しします。

※Zoomのデータ通信量は1時間で約500MB～1GBが目安といわれています。ご自宅の固定回線のインターネット環境かWi-fiの利用をおすすめします。

※お使いの機器にカメラとマイク機能がない場合は、別途用意していただく必要があります。

※体調がすぐれない場合は無理せず体操を中止してください。また、夏場等は特に熱中症になる恐れがありますので、こまめな水分補給を行ってください。