

おうちでストレッチ（水）

Zoom 講座

自宅で簡単に出来るリフレッシュのためのストレッチをマスターしましょう

講師 東中川 マユミ

回数	月 日	曜日	テ ー マ	内 容
1	12/11	水	自宅でできる 簡単なストレッチを マスターしましょう	心と身体をリセットして、リラックス、 リフレッシュするためのストレッチを ご紹介します。

教 材 費	なし ※但し、講座中の通信費は自己負担となります。
開 講 時 間	19:30~20:30 (1時間) ※19:00~ Zoom ログイン受付
定 員	10名 (定員になり次第、締め切ります)
準 備 す る も の	ヨガマットまたは大幅のバスタオル、フェイスタオル、水分補給用の飲み物、 動きやすい服装 (裸足になれるように準備を)

※ オンライン講座です。裏面の注意事項を必ずご確認ください

- ※ Zoom を利用可能な方、カメラ機能でご自身が映ることにご承諾いただける方が対象です。
- ※ 妊娠中の方のご参加はご遠慮ください。
- ※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ やむを得ずキャンセルを希望される場合は、お早めに勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ お子さん連れでのご参加はできません。託児室がありませんので、あらかじめご了承ください。
- ※ 受付は10月13日（日）～10月24日（木）です。
- ※ 申し込み状況等によって、日程変更や中止の可能性がございます。

鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池 2-32-30

TEL(099)255-5771 FAX(099)255-5750

✉yuyukan@sjcweb.jp Instagram@yuyukan_kagoshima

ホームページ <https://www.yuyukank.com>

最新情報ページ <https://connect.place/yuyukan/>
(コネクトカード)



▲ホームページ

申込方法についての
詳細はこちらから！
どちらからでも確認
できます。
申込期間中は申込フォ
ームも設置されます。



▲最新情報ページ

受付番号 ()

キ リ ト リ 線

令和 年 月 日

一日講座 おうちでストレッチ*Zoom 講座*

利 用 証 番 号		受 付 番 号	
(ふ り が な)			
氏 名			
連 絡 先	携 帯	— —	自 宅 — —
メ ー ル ア ド レ ス			

オンライン講座のご案内

この講座はご自宅からパソコン、タブレット、スマートフォン等を利用しご参加いただくオンライン講座です。利用するソフトは Zoom になります。

○事前にご準備いただきたいもの

- (1) Zoom のインストール
 - ・利用予定のパソコン等に、あらかじめ Zoom をインストールしてご参加ください。講座中に Zoom 機能についての説明等はいたしませんのでご注意ください。本人確認のため、ユーザー名は本名でご参加いただきます。
- (2) スピーカー
 - ・講師の声を聴くため、スピーカーはオンにしてご参加ください。
- (3) カメラ
 - ・受講生の参加確認のため必要です。カメラは必ずオンにしてご参加ください。
- (4) マイク
 - ・受講中、講師が質問を受け付ける際、発言するのに必要です。

※この講座は、基本的にはカメラオン、マイクオフの状態を受講をしていただきます。

講師から質問を受け付ける時間にのみ、マイクをオンにしてご質問ください。

※ホーム利用証をお持ちで、当講座へお申し込みの方のみご参加いただけます。

本人確認のため、1カメラに複数名でのご参加はご遠慮ください。

※講座内容の録音録画は禁止とさせていただきます。

★ 受講が決定したら「招待メール」が届きます。当日ご参加いただく際に必要なため、大切に保管をお願いします。

★ 当日は、ご自分の映像が映せる環境で受講してください。