

SOHODORI-TAISOH

総おどり体操

振付制作：パバイヤ鈴木

ONLINE

ZOOMで簡単 オンライン版



スマホで参加!

『総おどり体操』とは —

楽しく踊って健康づくり!

介護予防や健康づくりを目指し、2014年に誕生した【踊りのような体操】です。パバイヤ鈴木さんが制作した簡単すぎず難しすぎない振付けで、血流向上と足腰強化に働きかけます。元気で楽しい内容でお友達や

ご家族みんなと、ぜひ日々の生活に取り入れてみてください。多世代交流にもおすすめです。

振付監修

近良明
スポーツ医学
専門医師

オンライン版って何?

スマホやパソコンがあれば、インターネットで気軽に参加!

パソコン(カメラ・マイク付き)

タブレット

スマホ



在宅のまま移動をせずに参加できること—

- ① 在宅なので「安全な運動時間」として活用できる!
- ② 練習会場までの「距離・移動手段」を気にせずに参加!
- ③ 在宅で「お茶のみ」感覚で「友達との交流」も楽しめる!

一度やってみれば、次から簡単！
送られてくるURLをクリックするだけ。

設定さえ完了していれば、そのままオンライン講座が
受講可能となります。

インストラクターや他の参加者と
直接お話ししながら運動ができます。

ビデオ通話でのオンライン講習会のため、
習得だけではなく、参加者同士の会話を楽しめます。

だから、おうちでもみんなと
一緒に運動が楽しめます。

座ったままや、上半身だけ動かしても効果があります。
遠方の方や外出できない方も一緒に楽しむことができます。



※画面イメージ



Wi-Fi

Wi-Fiなどのインターネット環境が必要です

通信量が多くなる可能性が高いため、スマホなどの
モバイルデータ通信でのご利用はおすすめできません。

受講までの流れ

1 会員登録

随時

2 「zoom」を入れる

自動返信メール

3 受講日 回答フォーム

毎月 第2水曜

4 受講用URLの受信

自動返信メール

5 オンライン講習会の受講

当日

1

会員登録

まずは会員登録が必要です。

インターネットのほか、FAX・郵送でもご登録可能です。Eメールアドレスはいずれも必要となりますので、ご用意をお願いいたします。

お名前などの項目を入力し送信ボタン

確認画面の後、ご登録いただいたアドレスにメールが届いて完了です。

時間の少ないWeb登録がおすすめです

パソコン・スマホで簡単にご登録いただけます。画面に出てくる必要事項に従ってご入力の上送信ボタンを押せば、登録完了メールがご登録のメールアドレスにが届きます。

スマホの方は右記の二次元バーコードをカメラでスキャン！登録画面が開きます。



●パソコンの方は 「新潟市」のホームページをご覧ください。

FAX ・ 郵送

FAXおよび郵送でお申し込みいただく場合は、下記必要事項をご記入いただきお送りください。本紙ウラ面に操作手順などの記載があるため、**コピーを取るなど必ず控えをとって**ご使用ください。

お名前	フリガナ	生 年 月 日	年
			月
お電話番号			日
ご住所	〒	都道府県	
		市区町村番地	
		マンション/ビル名(部屋番号)	
メールアドレス		@	

送付先

FAXの場合	FAX 025-222-5531 新潟市 福祉部 高齢者支援課
郵送の場合	〒951-8550 新潟市中央区学校町通1番町602番地1 新潟市 福祉部 高齢者支援課

2

zoomの準備

動画通信アプリ「zoom」をスマホに入れます。

お手持ちのスマホに、受講に必要なアプリ「zoom」をインストールします。

●パソコンの場合

zoom公式サイトから「ミーティング用Zoomクライアント」をダウンロードしてください。

※会員登録後の自動返信メール内でも、ダウンロード方法をご案内いたします。

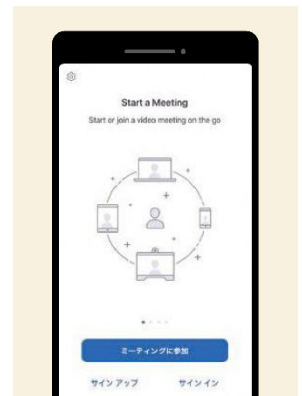
●スマートフォンが「iPhone」の場合

iPhone



左記の二次元バーコードをスキャンすると「App Store」からzoomのページが開きます。右記のような画面が開いたら「入手」をタップしダウンロードします。

もしくは、ホーム画面にある右記のアイコンをタップしてApp Storeを起動後、検索欄に「zoom」と入力して、「ZOOM Cloud Meetings」というアプリをタップします。



アプリを起動し、上記のような画面が出れば現段階では完了です。画面を閉じてください。

●スマートフォンが「Android」搭載機の場合

Android



左記の二次元バーコードをスキャンすると「Google Playストア」からzoomのページが開きます。右記のような画面が開いたら「インストール」をタップします。

もしくは、ホーム画面が「設定」にある右記のアイコンをタップしてPlayストアを起動後、検索欄に「zoom」と入力して、「ZOOM Cloud Meetings」というアプリをタップします。



3

受講日程選択

「受講日 回答フォーム」から受講したい日程を選びます。

会員登録後、毎月第2水曜日に右記のようなメールが届きますので、薄緑色の「フォームはこちら」から「受講日 回答フォーム」を開き、翌月の受講したい日程を内容に従って入力していきます。



右記のような画面で、名前・メールアドレスを入力後、受講を希望する日程・時間を選んでタップします。

個人情報の取扱の内容をご確認のうえ問題がなければ「同意する」をタップします。

「確認画面へ」をタップして次の画面で内容を確認し、間違いがなければ送信します。



4

自動返信メール

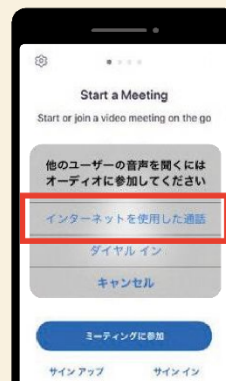
受講日に必要なURLがメールで届きます。

届いたメールはご自身がわかるように、必ず保存をしておいてください。

5 受講当日

受講時間の少し前に、保存しておいたメールのURLをタップします。

▶ 余裕をみて準備をお願いします。



開いた際、パスワードを求められた場合はメールに記載のものを入力します。「カメラ」「マイク」へのアクセスを求められたら「OK」または「許可」をタップします。「通知を発信します。よろしいですか?」も同様です。左記のようなポップアップが出たら「インターネットを使用した通話」をタップしたら開始されます。

