

# スマホ版

開始10分前  
以降にご参加ください

## ZOOM（ズーム）会議への参加方法

スマホ・タブレットの場合・・・まずは！

ZOOM アプリ  (zoom cloud meeting) をダウンロードしてください。

ZOOM への参加方法は2つあります。

その1・・・送られてきたメールからアクセスする。

その2・・・ZOOM のアプリからアクセスする。

流れとしては、参加者がアクセスした後に運営者の承認が下りてから参加することができます。

ビデオ通話の  
1時間あたりの通信量は  
約1GBです。

### その1 送られてきたメールから参加する

この方法は、招待メールのリンクをクリックするだけで参加できるので簡単です。

①当日、まずは、参加招待メールを開いてください。

↓メール画面(見本)

令和5年度のオンライン体操ひろば、4月4日火曜日から開始となります。  
曜日と時間は、令和4年度と一緒です。

【火曜日】10時30分～11時  
【水曜日】10時30分～11時  
【木曜日】14時～14時30分

1つのIDとパスコードで火曜日・水曜日・木曜日すべてご参加いただけます。

参加はこちら↓  
<https://us02web.zoom.us/j/83713549647?pwd=OWVFeVZZeJhRG1GR3FCWVg4d3BEZz09>

ID: 837 1354 9647  
パスコード: 886807

ご不明な点などはお気軽にご連絡下さい。

令和5年度も元気にご参加ください。  
皆さまの笑顔、お待ちしております！！



「オンライン体操ひろば」  
の承認が出るまでしばらく  
お待ちください。

②Zoom ミーティングに参加する

の下の青字リンクを押す。

メールの画面が自動的に閉じて  
Zoom につながり、「オンライン体操ひろば」  
の画面が開きます！



## その2 ZOOM のアプリから参加する。

①ズームアプリ を開きます。



参加を押す

②ミーティング ID を  
入力します

837 1354 9647

参加を押す



③ミーティングパスワード  
を入力します

886807

続行を押す



つながりました！



「オンライン体操ひろば」  
の承認が出るまでしばらくお待ち  
ください。



### ※数字を入力するときのポイント

- ・数字の間にスペースは入れないで続けて  
入力（自動的にスペースが入ります）

※各回、**10分前からの受付**なので、時間が早いなどでミーティングが始まっていないときは  
オンライン画面は映りません。（時間を確認してください）

当日操作がわからなくなったときなどは、中野区 介護予防推進係までお電話ください。  
ご案内します。

TEL 03 - 3228 - 8949（介護予防推進係）