



いつでもつながる体操教室 刈谷 取扱説明書



刈谷市

はじめに

この「いつでもつながる体操教室 刈谷」公式LINEアカウントは、刈谷市の65歳以上の方が健康的な生活を送るために作られたものです。

この取扱説明書では、参加方法から各種機能の操作方法までを説明するものとなっております。

<目次>

1 始める前に 3

- ▶ QRコードの読み取り方 4
- ▶ LINEアプリのはじめかた 6
- ▶ 友達追加の方法 9

2 新規登録の方法 11

3 機能の使い方 21

- ▶ 基本画面について 22
- ▶ 機能①オンライン体操教室 . . . 23
- ▶ 機能②体操動画の検索、閲覧 32
- ▶ YouTube動画を大きくする方法 38
- ▶ 機能③近くの通いの場を検索する 40
- ▶ 地図の見方 43
- ▶ 機能④活動カレンダーの使い方 45

始める前に

<QRコードの読み取り方>

<LINEのはじめかた>

※すでにLINEの友達追加ができている人は、11ページへGO!!

QRコードの読み取り方

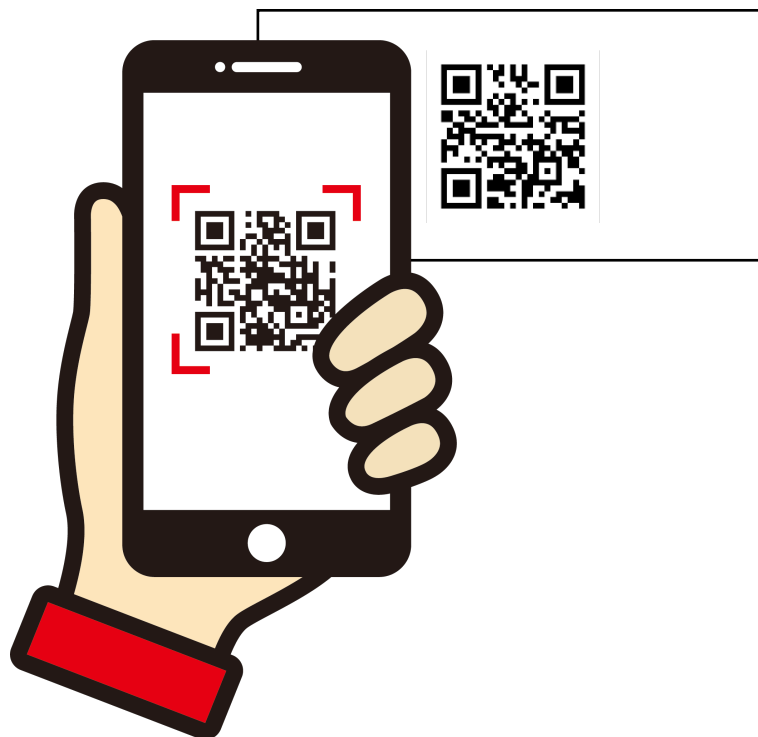
この取扱説明書には”QRコードを読み取る”という操作が、何度か登場します。ここではQRコードを読み取り、刈谷市の公式サイトを表示する手順を例に説明します。

◆ QRコードとは。



このような白黒の模様の四角マークをQRコードといいます。バーコードの進化版のようなもので、多くの情報をこの中に入れることができます。また、バーコードのように読み取る専用の機械が入らず、スマホのカメラで簡単に読み取ることができます。

1 カメラアプリを起動し、カメラ内にQRコードを写します。



2 カメラがQRコードを認識すると、リンクの案内が出ますのでタップするとリンク先の刈谷市のサイトに行くことができます。

実際に読み取ってみましょう



こちらのQRコードを読み取ってください



表示されたリンクをタップして、右のような刈谷市のサイトに行くことができれば成功です。

LINEのはじめかた

<LINEをまだインストールしてない方へ>

※すでにLINEの友達追加ができている人は、11ページへGO!!

LINEのはじめかた <Androidをお使いの方>

このアカウントはLINEを使ったサービスとなります。
まだ、LINEのアプリをダウンロードしていない方は、まず、
下記のようにLINEのアプリをダウンロードしてください。

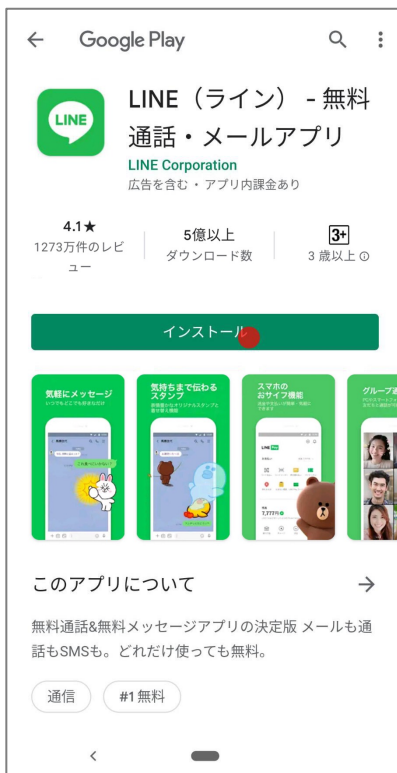
1 「Google playストア」のLINEアプリの[インストールページ](#)に行く。



<インストールページの行き方>

- 左のQRコードを読み取る
- Google play ストアにて「LINE」を検索する
- お手持ちのスマートフォンのブラウザからLINE公式サイトにアクセスし、
[ダウンロード]をタップ。

2 ページに移ったら、**[インストール]**をタップ。



3 「Google play ストア」上で**[開く]**と表示されればインストール完了です。

LINEのはじめかた <iphoneをお使いの方>

このアカウントはLINEを使ったサービスとなります。
まだ、LINEのアプリをダウンロードしていない方は、まず、
下記のようにLINEのアプリをダウンロードしてください。

1 「App Store」のLINEアプリの[インストールページ](#)に行く。



<インストールページの行き方>

- 左のQRコードを読み取る
- App Storeにて「LINE」を検索する
- お手持ちのスマートフォンのブラウザからLINE公式サイトにアクセスし、
[ダウンロード]をタップ。

2 ページに移ったら、**[入手]**をタップ。



3 「App Store」上で**[開く]**と表示されればインストール完了です。

「いつでもつながる体操教室 刈谷」公式LINE 友達追加の方法

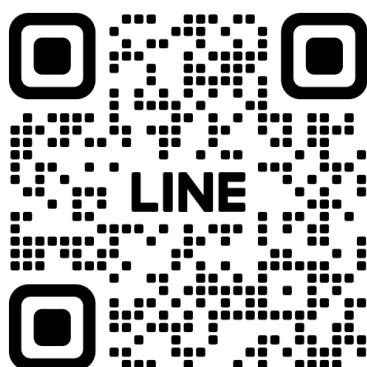
<LINEは持っているが、まだ友達追加してない方へ>

友達追加の仕方

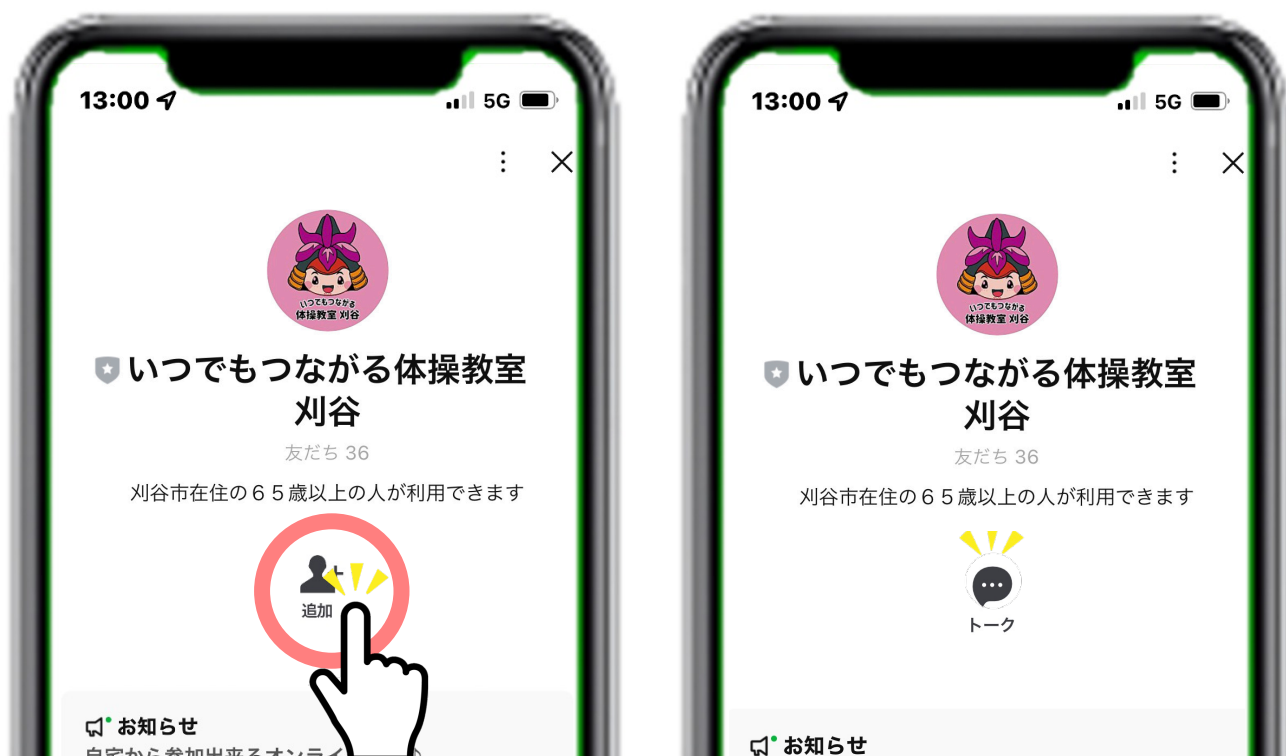
LINEを持っている方は、「いつでもつながる体操教室 刈谷」の公式LINEアカウントを友達追加しましょう。

下記のようにLINEのアプリ上にて友達追加をしてください。

- 1 下のQRコードを読み取り、「いつでもつながる体操教室 刈谷」の公式LINEアカウントページに行く。



- 2 ページに移ったら、**[追加]** をタップ。



- 3 **[追加]**の部分が**[トーク]**に変われば完了です。

「いつでもつながる体操教室刈谷」公式LINE 新規登録の方法

<公式LINEの友達追加が済んだ方へ>

さあはじめるカリ！

「いつでもつながる体操教室 刈谷」の公式LINEアカウントの使い方をお伝えしていきます。

- 1 友達追加が完了したら **[トーク]** をタップして基本画面へ進みましょう。



<基本画面>

さあ登録するカリ！

「いつでもつながる体操教室 刈谷」の公式LINEアカウントの登録方法使い方をお伝えしていきます。

写真1のように画面下に表示されている **[START!]** という画像をタップ（軽く指先で触れること）してください。



写真1



写真2

写真2のように[START!]の画像が表示されていない場合は、画面最下部の **[タップしてメニューを表示!]** という部分をタップすると写真1の画面になります。

新規登録の方法①

[START!] の画像をタップすると写真1の画面になります。

まずは、ニックネーム、性別、生年月日、お住まいの町名を入力していきます。



11:40 5G

いつでもつながる体操教室
yobolabo.com

新規登録

ニックネーム

性別

生年月日

住所 (町名)

[利用規約](#) に同意する

次へ進む

写真1

それでは、順を追って登録の仕方を説明していきます。

新規登録の方法②

ニックネームと性別を入力します。

- 1 **[ニックネーム]** をタップすると下のように入力ができます。
※ 本名でなくても構いません。
- 2 **[性別]** をタップすると男、女が選べるようになりますので。
該当するものを選んでください。



ニックネームの入力



性別の入力

次に、生年月日を入力していきます。

新規登録の方法！③

生年月日を入力します。**[生年月日]**をタップすると左の画面になります。

1 生まれた”年”を選択します。

上下に指をなぞると表示される年が変わりますので、該当する年をタップして**[確定]**をタップしてください。

2 生まれた”月”を選択します。

該当する”月”をタップして**[確定]**をタップしてください。

3 生まれた”日”を選択します。

該当する”日”をタップして**[確定]**をタップしてください。



生まれた年の入力



生まれた月の入力



生まれた日の入力

次に、住んでいる場所を入力していきます。

新規登録の方法！④

住んでいる場所を入力します。

- 1 **[住所(町名)]** をタップすると下の画面になります。
上下に指をなぞると表示される町名が変わりますので該当する町名を選択してください。



住所（町名）の選択



指をなぞると表示が変わります。

最後に利用規約にチェックを入れ、次へ進みます。

新規登録の方法！⑤

利用規約にチェックを入れ、[次へ進む]をタップします。

- 1 利用規約に同意するの左の[]をタップし、チェックを入れます。
- 2 最後に[次へ進む]ボタンをタップし、次へ進みます。



※注意

[利用規約]をタップすると利用規約が表示されますが、入力した内容が消えますのでご注意ください。

基本チェックリストに答えよう！①

25項目のアンケートに答えていきます。

※基本チェックリストとは・・・

65歳以上の高齢者が自分の生活や健康状態を振り返り、心身の機能で衰えているところがないかどうかをチェックするためのものです

1 問いにしたがって「はい」「いいえ」で答えていきます。
該当する○をタップして答えていきます。

2 身長・体重はご自分で把握している数字を入力します。

11:41 5G

いつでもつながる体操教室
yobolabo.com

基本チェックリスト

戻る

1. バスや電車で、一人で外出していますか

はい いいえ

2. 日用品の買い物をしていますか

はい いいえ

3. 預貯金の出し入れをしていますか

はい いいえ

4. 友人の家を訪ねていますか

はい いいえ

5. 家族や友人の相談にのっていますか

はい いいえ

6. 階段を手すりや壁をつたわずに昇って

はい いいえ

7. 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか

11:42 5G

いつでもつながる体操教室

12. 身長 (cm) と体重 (kg) およびBMI= 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満

体重 kg 身長 cm 体重(kg)と身長(cm)を入力してください

13. 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか

はい いいえ

14. お茶や汁物等でむせることがありますか

はい いいえ

完了

1 2 3 ☆→ ¥\$€ %*#

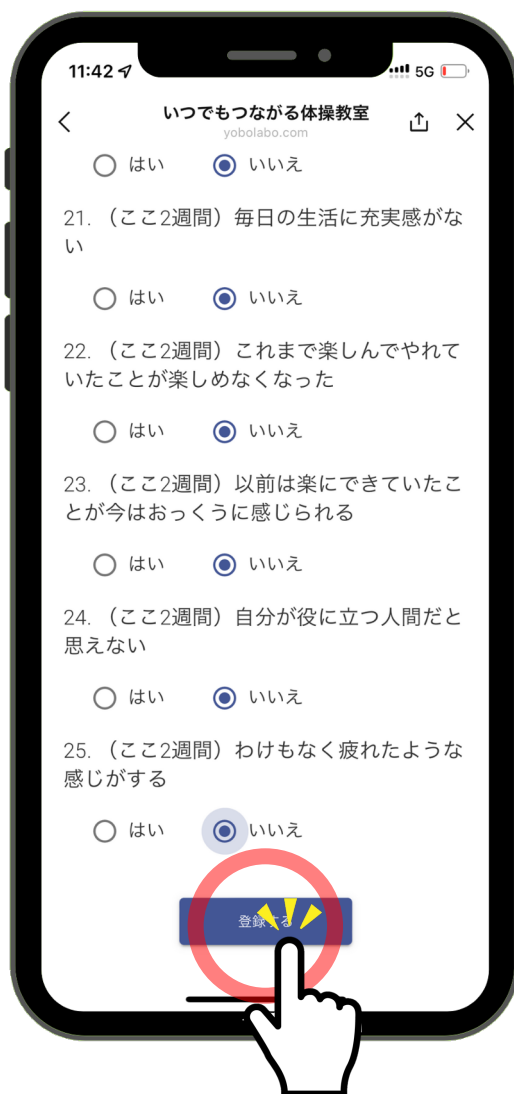
4 5 6 O*+ ×÷ <=> 空白

7 8 9 「:」 〒々々 ^\| 改行

() 0 ~... ~- /

基本チェックリストに答えよう！②

25問の回答が終わったら[登録する]ボタンをタップして登録が完了となります。



「いつでもつながる体操教室 刈谷」公式LINE
機能の使い方

基本画面について

公式LINEアカウントの基本画面を説明します。



メニューが表示された状態



メニュー非表示の状態

① メッセージゾーン

運営側からのメッセージが届いたり、検索した動画が表示されたりします。

※自分からメッセージを送ることはできない仕様になっています。

② リッチメニュー

ここをタップすることで、色々な機能がお試しできます。

③ メニュー表示ボタン

ここをタップすることで、リッチメニューを隠したり表示したりできます。

「いつでもつながる体操教室 刈谷」公式LINE
機能①オンライン体操教室

機能①オンライン体操教室

オンライン体操教室に参加する方法を説明します。

**この機能を使うには、『ZOOM』というアプリが別に必要です。
下記QRコードからアプリをダウンロードしてください。
ダウンロードすればOKです。難しい設定などは不要です。**

<Androidをお使いの方>

1 「Google playストア」のZOOMアプリの[インストールページ](#)に行く。



<インストールページの行き方>

- A. 左のQRコードを読み取る
- B. Google playストアにて「Zoom」を検索。
[ZOOM Cloud Meeting]を選択する。

2 ページに移ったら、**[インストール]**をタップ。



3 「Google playストア」上で[開く]と表示されればインストール完了です。

機能①オンライン体操教室

オンライン体操教室に参加する方法を説明します。

この機能を使うには、『ZOOM』というアプリが別に必要です。
下記QRコードからアプリをダウンロードしてください。
ダウンロードすればOKです。難しい設定などは不要です。

<iPhoneをお使いの方>

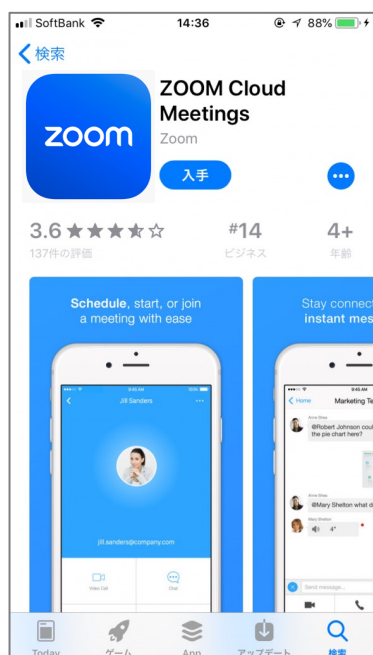
1 「App Store」のZOOMアプリの[インストールページ](#)に行く。



<インストールページの行き方>

- A. 左のQRコードを読み取る
- B. App Storeにて「Zoom」を検索。
[ZOOM Cloud Meeting]を選択する。

2 ページに移ったら、**[入手]**をタップ。



3 「App Store」上で[開く]と表示されればインストール完了です。

機能①オンライン体操教室

オンライン体操教室に参加する方法を説明します。

- 1 開始時間になったらリッチメニューの上段 **[参加する]** をタップします。



- 2 下ののように画面で **[ZOOM]** をタップします。



機能①オンライン体操教室

3 体操教室の開始前には①の画面が表示されます。

4 開始されるとまず、②の画面が表示されます。

② [了解] をタップ

③ [アプリの使用時のみ] をタップ

④ [ビデオ付きで参加] をタップ

※ 他の参加者からは顔は見えない設定になっています。

できるだけビデオ付きでご参加ください。どうしても難しい人は
[ビデオなしで参加] をタップしてください。



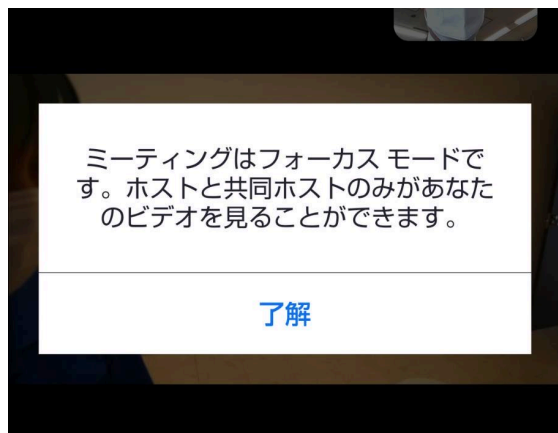
機能①オンライン体操教室

5 その後、下のような表示になります。



6 左下の表示が出たら、**[了解]** をタップします。

7 右下の表示が出たら **[アプリの使用時のみ]** をタップします。



了解をタップ



アプリの使用時のみ

機能①オンライン体操教室

- 8 その後、下のような表示になったら、
[WiFi または携帯のデータ]をタップします。表示になります。



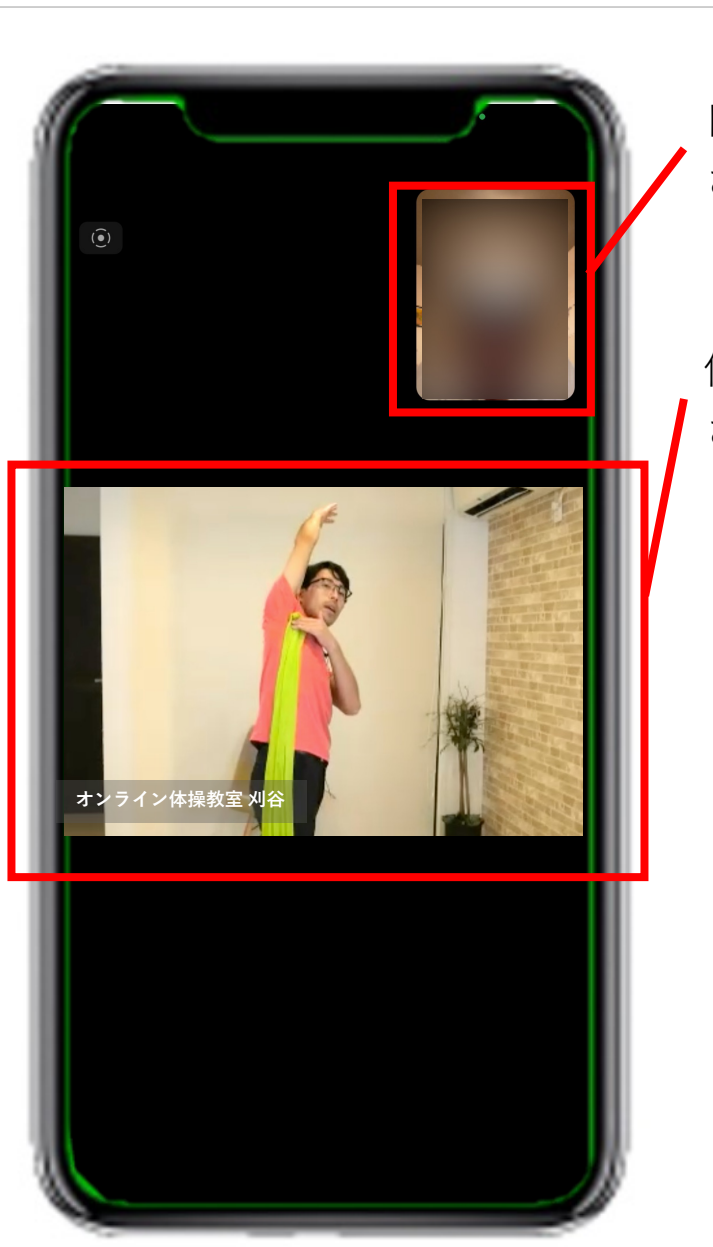
- 9 下の表示が出たら、[アプリの使用時のみ]をタップします。



アプリの使用時のみ

機能①オンライン体操教室

8 1～7の操作が完了すると下のような表示になります。

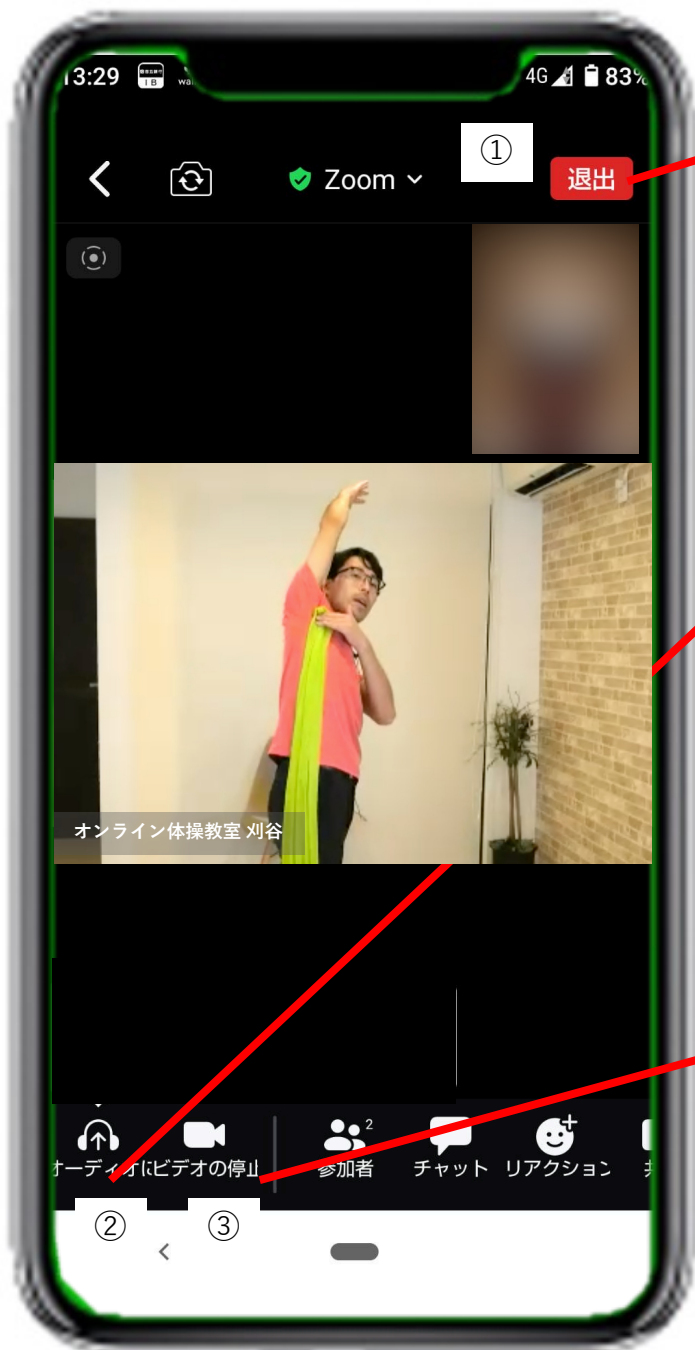


自分の姿がここに表示
されます。

体操の講師の姿がここに表示
されます。

機能①オンライン体操教室

9 画面をタップすると画面の上下にボタンが現れます。



①退出ボタン

体操を終わりたい時は、このボタンをタップしてください。

※誤って退出してしまった場合は、1の操作(○ページ)からやり直してください。

②オーディオボタン

音が聞こえない場合は、ここをタップしてみてください。

※音が聞こえてる場合は、ご自分のマイクのON-OFFを切り替えるボタンになります。

③ビデオの停止/開始ボタン

ご自分の姿を写す、写さないを切り替えるボタンです。

以上が、機能①オンライン体操教室に参加する、の説明となります。

「いつでもつながる体操教室刈谷」公式LINE
機能②体操動画の検索、閲覧

機能② 体操動画の検索・閲覧

体操動画の検索・閲覧を行う方法を説明します。
検索方法は2種類あります。

A 条件を選択して検索する方法

お好みの条件を選択して検索する方法です。

「運動強度」「姿勢」「運動する部位」「運動の種類」
「キーワード」を選択して検索することができます。
リッチメニューの **[選んで見る!]** をタップします。

B 全ての動画から選択する方法

全ての登録動画の一覧から選択する方法です。

リッチメニューの **[すべて見る!]** をタップします。



機能② 体操動画の検索・閲覧

A 条件を選択して検索する方法

1. リッチメニューの **[選んで見る!]** をタップします。



2. 上の写真のような検索画面が出てきます。

機能② 体操動画の検索・閲覧

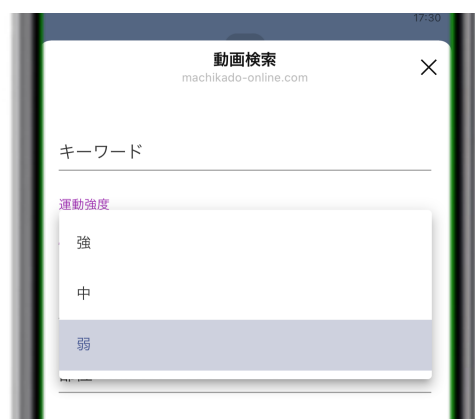
A 条件を選択して検索する方法

3. 「キーワード」「運動強度」「姿勢」「部位」「運動種類」を選択します。

選択する項目は1項目でも全ての項目でも可能です。



キーワード入力例



運動強度選択



姿勢選択



部位選択



運動種類選択

機能② 体操動画の検索・閲覧

A 条件を選択して検索する方法

4. 項目を選択をしたのち、**[検索]** ボタンをタップします。
選択する項目は1項目でも全ての項目でも可能です。



[検索] をタップ

5. 検索結果が下のようメッセージゾーンに現れます。
左右に指をなぞることで結果の全て見ることができます。

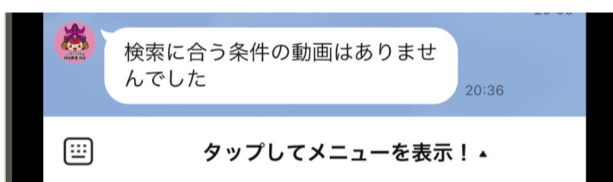


検索結果が表示される



左右になぞると動画が表示される

※検索に合う結果がない場合は下のようメッセージが現れます。



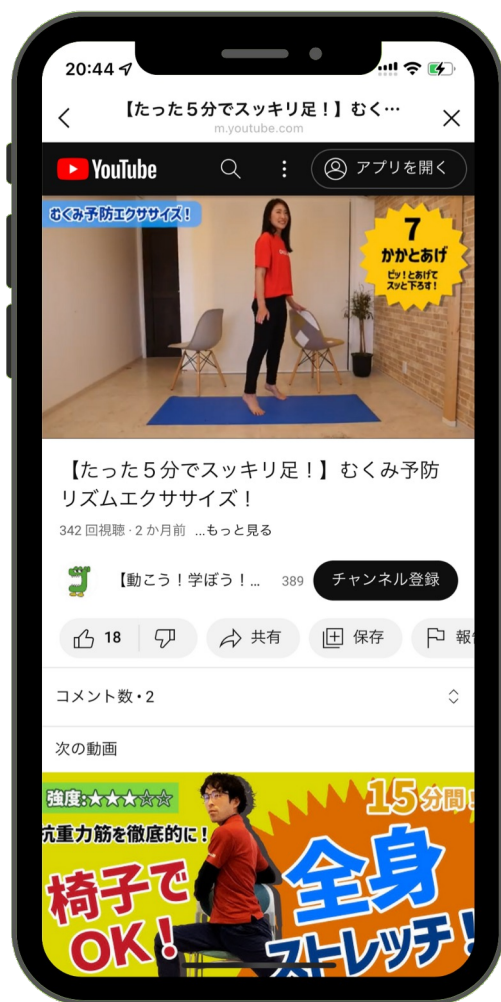
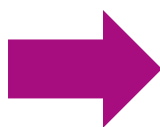
機能② 体操動画の検索・閲覧

A 条件を選択して検索する方法

6. 閲覧したい動画の下にある **[YouTubeを見る]** ボタンをタップします。
7. YouTubeに自動的に画面が切り替わります。
8. 体操動画を見ながら実際に動いてみてください！



[YouTubeを見る] をタップ



YouTubeに接続します。

機能② 体操動画の検索・閲覧

B 全ての動画から選択する方法

1. リッチメニューの **[すべて見る!]** をタップします。
2. メッセージゾーンに全動画（10本）が出てきます。
10本以上の動画を見たい場合は、**[もっと見る]** ボタンをタップしてください。



全ての動画が表示されます。



[もっと見る] ボタンを押すとさらに動画が表示されます。

YouTube動画を大きくする方法

YouTube動画を大きく表示する方法を説明します。

1. 動画部分をタップすると下のような表示が出てきます。
2. 右下のボタン（赤丸で示したボタン）をタップします。
3. 動画の画面が大きくなります。



このボタンをタップします。

動画部分をタップするとこのような表示が出てきます。



動画の画面が大きくなります。

「いつでもつながる体操教室 刈谷」公式LINE
機能③近くの通いの場を検索する。

機能③ 近くの通いの場の検索

自宅から近いサロンやサークル、体操教室などを検索する方法を説明します。地図を見ながら自宅や今居る場所から近い場所を探することができます。

1. リッチメニューの **[お近くの通いの場を探す]** をタップします。



[お近くの通いの場を探す] をタップします。

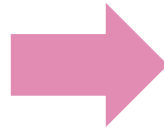
機能③ お近くの運動教室・サロンの検索

2. 左下の写真のような地図が開きます。
3. 地図右上の [現在地] をタップすると自分の居る場所が、地図の中央に来るようになります。

地図上の赤いマークが通いの場の開催場所になります。



現在地ボタンを
タップすると...



地図が表示されます。

自分の居場所が地図の
中央に来ます。

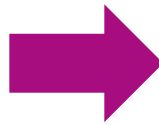
機能③ 地図の見方＜拡大と縮小＞

地図を拡大したり縮小する方法を説明します。

- ・ 拡大する場合：地図右下の[+] をタップします。
- ・ 縮小する場合：地図右下の[-] をタップします。



[+] で地図が拡大されます。



[-] で地図が縮小されます。

機能③ 地図の見方＜詳細を見る＞

運動教室やサロンの詳細を見る方法を説明します。

1. 地図上の赤のマークをタップします。
2. 下中央のような概要が表示されます。
3. さらに詳しい情報は、**[詳細を見る]** ボタンをタップします。
4. 詳細が表示されます。
5. 地図に戻りたい場合は、上の**[←戻る]** ボタンをタップします。



地図上のマークをタップ



概要が表示されます。



詳細が表示されます。

「いつでもつながる体操教室刈谷」公式LINE
機能④活動カレンダーを見る。

機能④ 活動カレンダーを見る

活動カレンダーを見ることで、日頃の活動履歴や頑張りを自分で確認することができます。

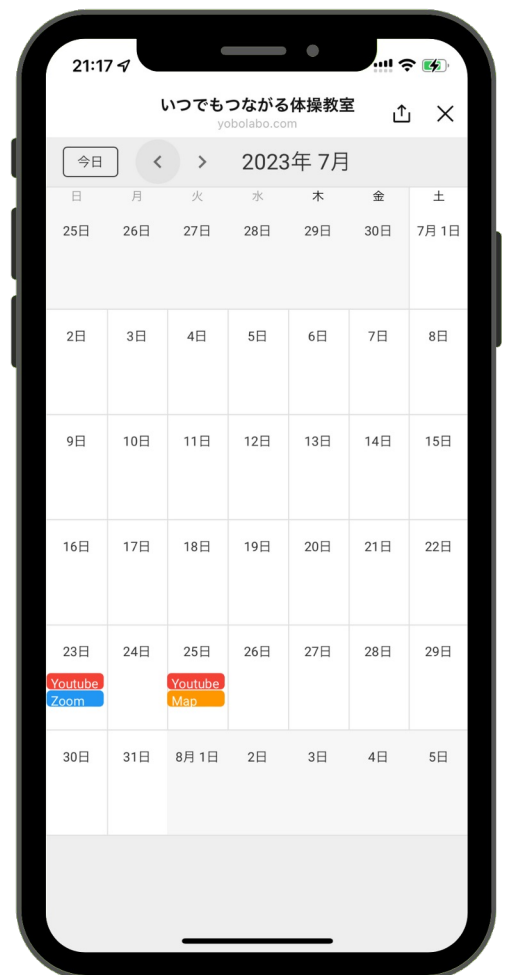
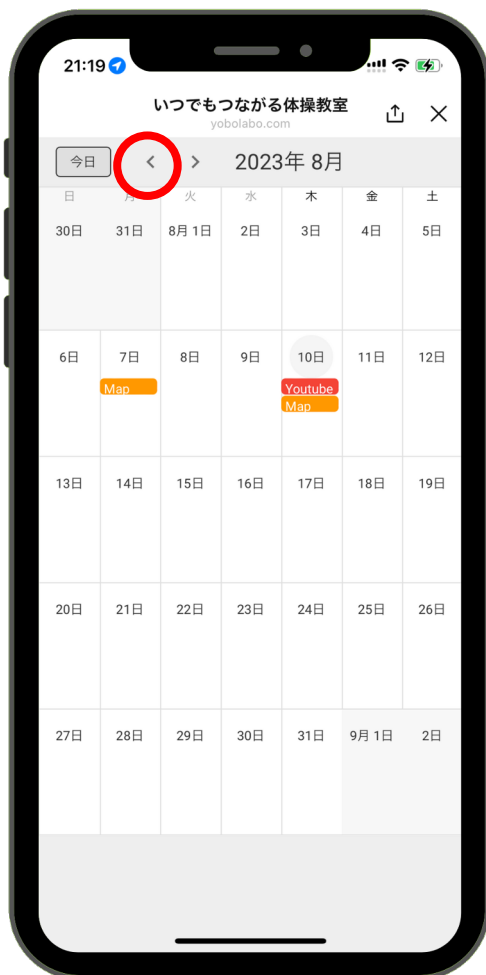
1. リッチメニューの **[活動カレンダー]** をタップします。



[活動カレンダー] をタップします。

機能④ 活動カレンダーを見る

1. カレンダー上に、①Zoom、②Youtube、③Mapが表示されます。
2. 月の横にある”<“や”>“をタップすることで前の月などの活動履歴が確認できます。



Zoom：オンライン体操教室に参加した履歴です。

Youtube：体操動画を閲覧した履歴です。

Map：通いの場を検索した履歴です。