

しごとネットさくら
登録者様

Mindfulness

Experience them yourself!

しごとネットさくら
オンライン交流会
のお知らせです。

記念すべき第1弾は
「マインドフルネス」

「マインドフルネス」とは
心と頭のストレッチで、近年は大企業でも
積極的に取り入れられている「瞑想」です。

是非体感してみてください!!

詳しくはウラ面を！

しごとネットさくらオンライン交流会

のお知らせ

開催日：令和5年2月18日 土曜日
10:30~11:00



開催方式 Zoom(ズームミーティング)によるWeb開催

プログラム マインドフルネス

回答期日は、令和5年1月27日(金)です。
皆様の参加を心より、お待ちしております。

参加できる条件

- ・ZoomのアプリがダウンロードされているPC・スマートフォン・タブレット
 - ・インターネットに接続出来る環境。
 - ・スマートフォン・タブレットはWi-Fi環境推奨
 - ・ZOOMのダウンロードおよび接続に関するご相談には、応じることは出来ませんが、当センターのホームページ 及び同封のZoom簡易マニュアルを参考にしてください。
- 岩手県中部圏域障がい者就労支援ネットワーク

さくらネット⇒オンライン交流会⇒Zoomダウンロードの手順

www.netsakura.jp

参加申込

参加申込については、右記のQRコードからアクセスしてお名前とメールアドレスを入力してください。その後参加のご回答とアンケートにご協力ください。
参加希望の方へは参加に必要なID、パスワードを後日メール配信いたします。
※すべての質問に回答しないと申し込みが完了しませんのでご注意ください。



【注意事項】

- ・本交流会は、Zoomだけの開催となっており、対面での開催は行いませんので、ご了承ください。
- ・Zoomは、各自ダウンロードをしてご参加ください。
- ・参加費は掛かりませんが、別途、通信料が発生することがあります。スマホやタブレットはWifi環境下での参加をお勧めします。
- ・マインドフルネスを行うには、両手を広げられる程度の広さがあれば十分です。ただし、集中できる静かな環境が望ましいです。
- ・WebではZoomの偽サイトも多くあり、偽アプリダウンロードやクレジット情報、不要な契約を求める事もありますのでご注意ください。

正規サイト <http://zoom.us/download>

※参考として「Zoom簡易マニュアル」を添付しました。