

第 **2** 回

スマホ講座

担当：平松 澤田 岸本

前回の復習♪

スクリーンショットの方法

覚えていますか？

☆ アイフォーンの方

- ① 音量の+ボタンと電源ボタンを同時に押す
- ② ホームボタンと電源ボタンを同時に押す

☆ アンドロイドの方

- ① 音量の-ボタンと電源ボタンを同時に押す

カメラの開き方！！

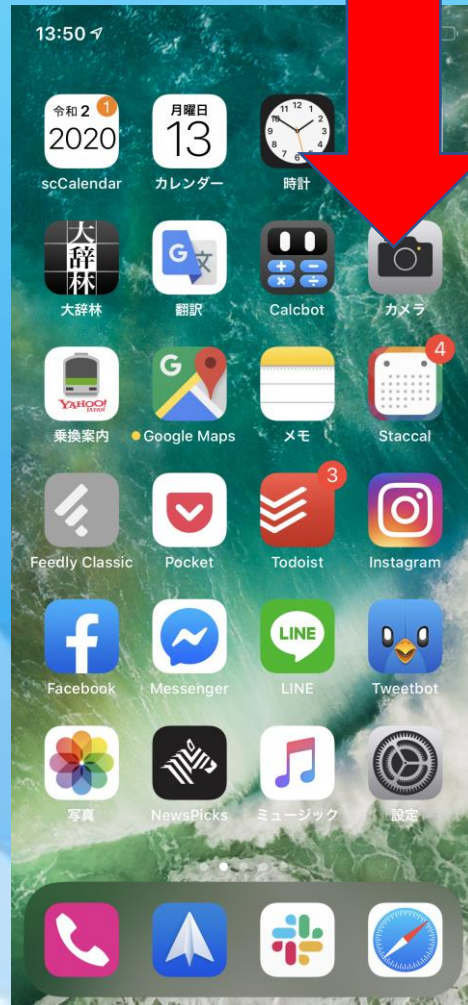
右上からスワイプ

アイフォーン



or

アンドロイド



タッチ

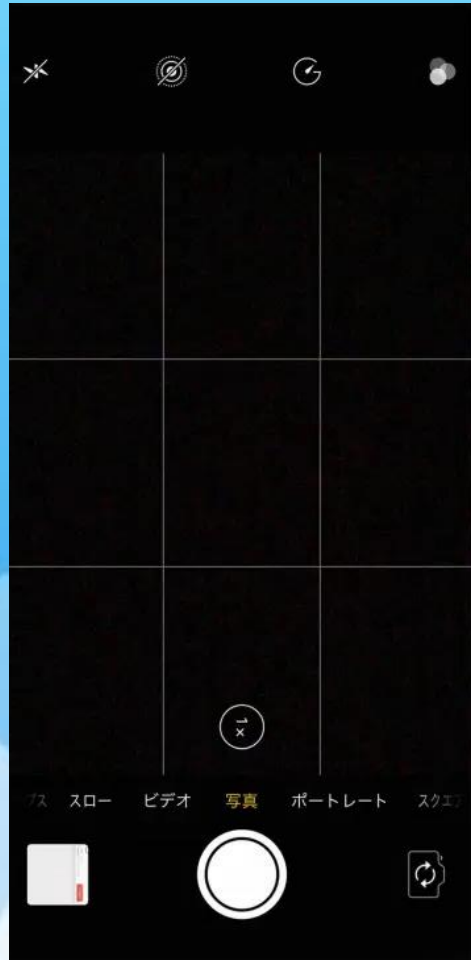
写真の撮り方！

- ①被写体にカメラを向ける
- ②ピントが合わない場合は対象物を画面上でタッチ
- ③ズームorアップをしたい場合は二本指で調整する
- ④角度や距離が整ったら画面下に○ボタンをタッチ



☆長押しすると連続で写真を撮ることが出来る。
パラパラ漫画のようなイメージ。

グリッド線を入れてみよう！

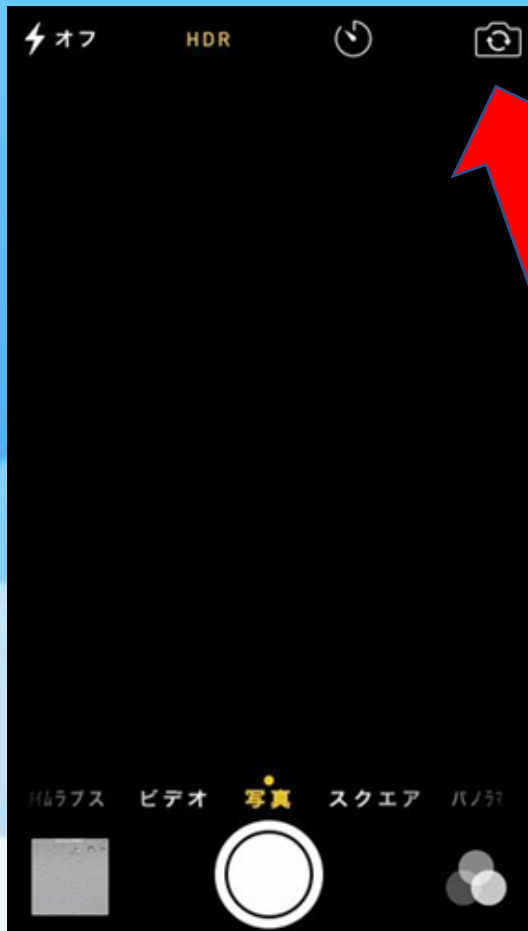


☆この縦横の線をグリッド線といいます。被写体の角度や遠近を合わせるときに使います。

☆グリッド線を入れる方法。
設定→カメラ→グリッド

内カメラとは？

写真写りを画面で確認しながら撮影が出来る。
右のイラストのような撮り方！

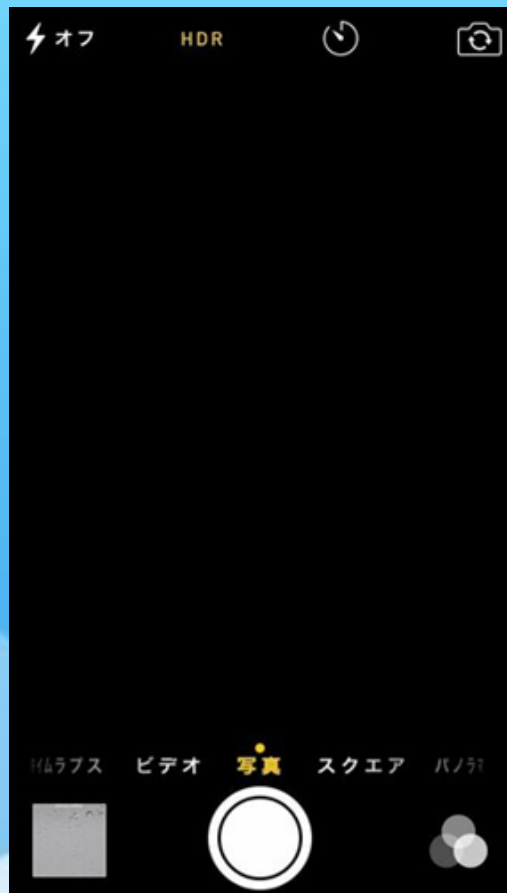


画面右上のカメラ内に
矢印のマークを押します！

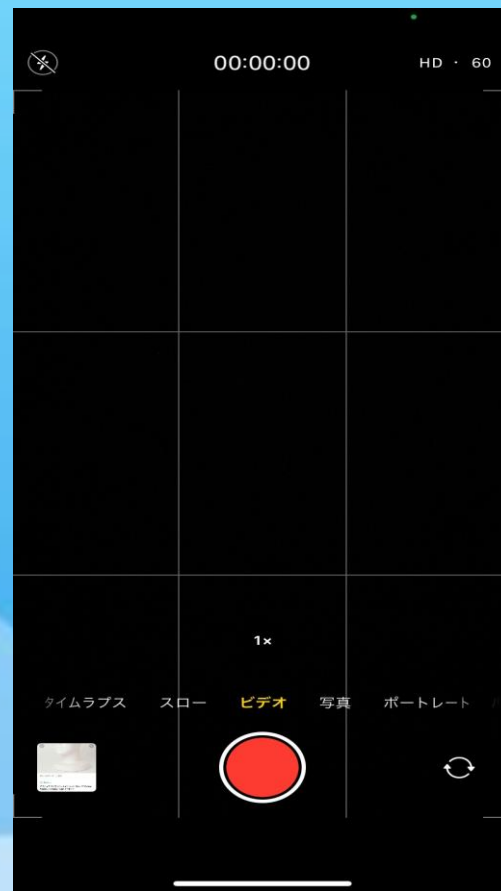


今から時間を取りますので
実際に撮ってみてください！

動画の撮り方！



画面をタッチして
横にスライド！

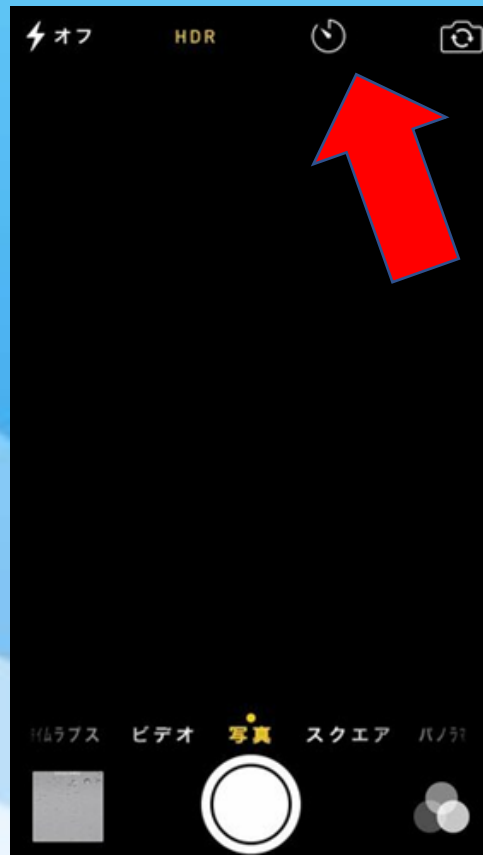


赤丸をタッチすると
撮影スタート！

タイマーで撮影をする方法

○秒後に自動的にシャッターが切られるように設定ができます！

集合写真の時など携帯を手放さないといけない
場面で活躍！

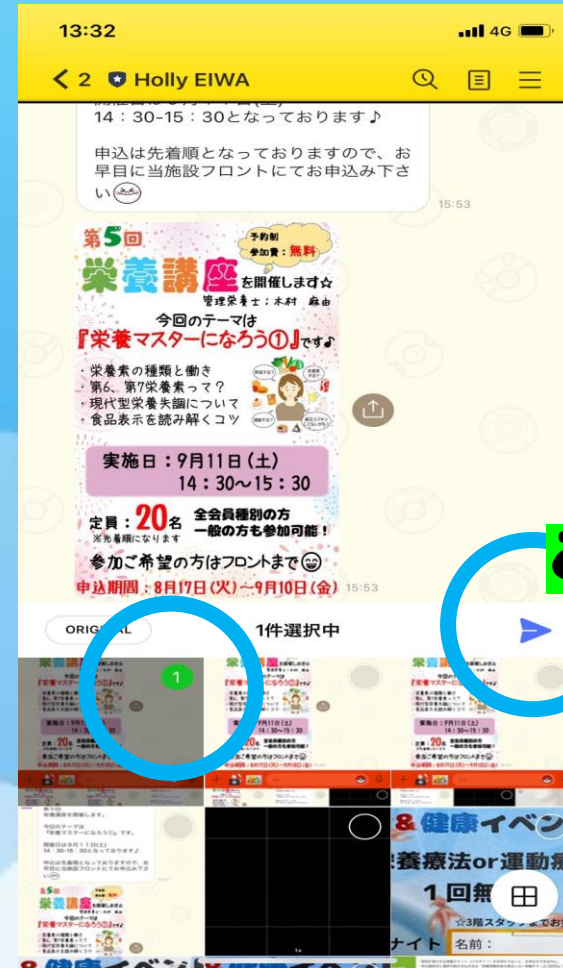
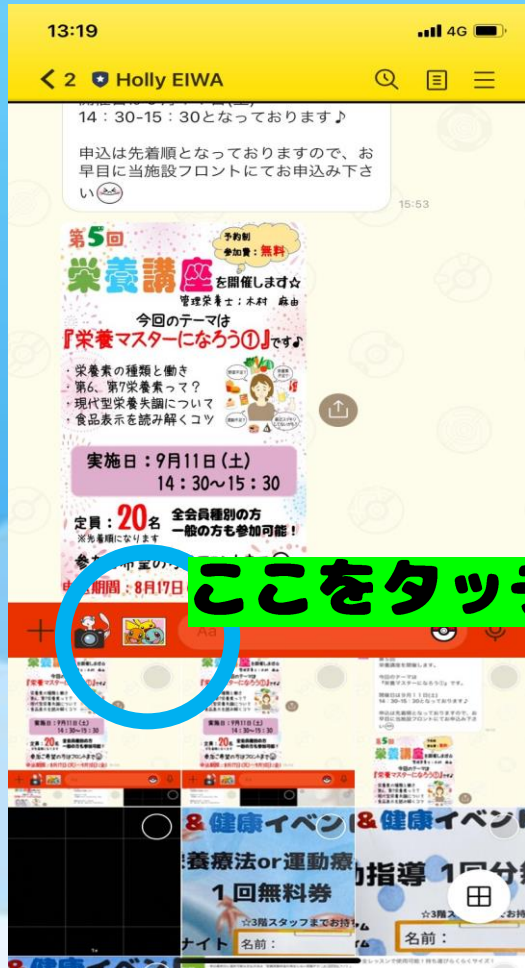


タイムラプスとは！

ゆっくりと動いている物や風景を早回しで撮影できる。
身近な風景を新たな作品として生まれ変わらせることもできます。



撮った写真・動画を LINEで送る方法！



撮った写真を 待ち受けにする方法♪

アイフォーン編

1 写真を開く



2 背景にしたい写真を選択



3 共有を押す

4 壁紙に設定



5 調整し設定



撮った写真を 待ち受けにする方法♪

アンドロイド編

1 設定を開く



2 個人設定



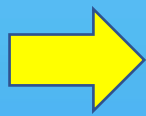
3 壁紙



4 ロック画面



コントロールセンターとは♪



アンドロイドもほぼ同じです

**先程も登場した
上から出てくるこれです。**



**次のページで詳しく
ご案内します。**

コントロールセンターとは♪

携帯の電波のon offを変更
することができます。

機内モード
全ての電波を遮断します

Wi-Fiのon offを変更する
ことができます。

画面が横にならないように
ロックすることができます。

お休みモードにすること
ができます。

懐中電灯を起動します。

QRコードを読み込むことが
出来ます。



Bluetoothのon offを変更
することができます。

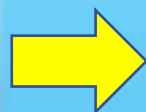
画面の明るさを変更するこ
とができます。

スマホ本体やイヤホンから
の音量を調節することが
できます。

カメラを開くことができます。

電卓を開くことができます。

ホーム画面を編集しよう♪



このような四角を **アイコン** といいます。

このアイコンを長押しすると左の様に×マークが出てきます。

×を押すと削除。

移動したい場合はアイコンをタッチしたままスライドします。

アンドロイドの方はゴミ箱マークまでスライドします。

フォルダを作成しよう♪

- よく使うアプリでまとめたいたい場合
- ジャンル別に分けたい場合



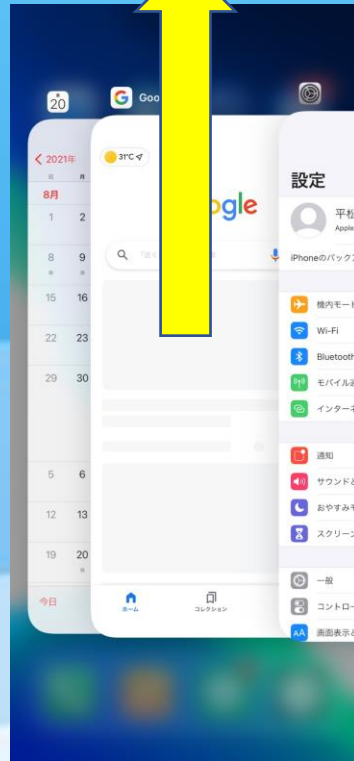
アイコンをタッチしたままスライドし、
アイコン同士を重ねるように押します



バックグラウンドとは♪

- ☆スリープモード・待機状態ともいう。
- ☆バックグラウンドとは、表面には見えないところで行われている処理のことを「バックグラウンド処理」といいます。
- ☆たとえば、普段使っているアプリの新しいデータを確認する処理などは基本的にバックグラウンドで処理が行われます。

アイフォーン



アンドロイド



映える撮り方（人ver）♪

- ☆自分にとってベストな表情や角度を研究する
- ☆盛れる角度は**20度**or**45度**！ 少し上から撮る！
- ☆顎を引いて少しアヒル口にすると良いとか...
- ☆あえて視線を逸らすのもOK
- ☆ピースなどで顎を少し隠すと小顔効果あり

からだステーションとは・・・



データにもとづき

効果的な運動をアドバイス！！

からだステーションの来館から退館までの流れ

- 1.入退館タブレットで入館を選択します
- 2.体重・血圧・TANITA体組成を測定して記録に残しましょう
- 3.トレーニングを行います
- 4.トレーニング後、入退館タブレットで退館を選択します

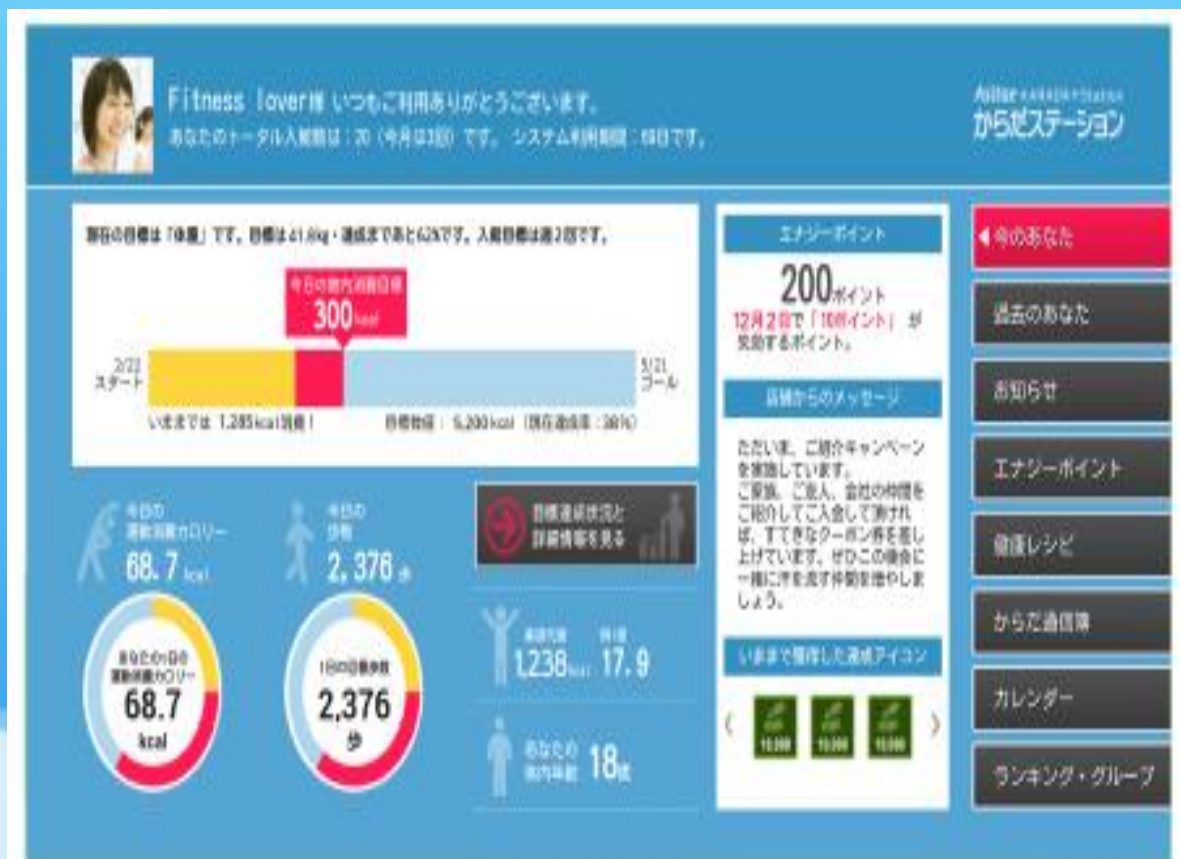
からだステーションの利点

1. ジム通いの成果が自動で記録され、実感できる
2. いつでもどこでもアプリで記録、確認できる
3. 運動、来館がポイントになり景品と交換できる
4. 体組成計や血圧計を利用すると結果を測定、記録できる

1. ジム通いの成果を自動で記録され、実感できる



2.いつでもどこでもアプリで記録、確認できる



3. 来館がポイントになり景品と交換できる

エネルギーポイント

9,200ポイント

3月31日までポイントの有効期限が切れています。

獲得ポイントが交換出来る数に達したら、受付で好きな商品と交換して下さい。

ポイントについては



ポイントの利用法・交換方法は受付までご確認ください。またお手持ちのスマホでバーコードを読み取るとポイント取得ページまで確認出来ます。

ポイントと交換できる商品

商品には限りがありますので、ご希望の商品と交換出来ない場合があります。また、一度交換した商品を別の商品へのお取り替えはできません。予めご了承下さい。商品交換は各1個ごとの交換とさせていただきます。ポイント交換で不具合がありましたら、各商品の受付までご連絡下さい。

50 Point

大塚製菓(株) ソイジョイ	大塚製菓(株) ソイジョイ	大塚製菓(株) ソイジョイ
大塚製菓 1ヶ	大塚製菓 1ヶ	大塚製菓 1ヶ
		
50ポイント	50ポイント	50ポイント

第5回

栄養講座

予約制

参加費：無料

を開催します☆

管理栄養士：木村 麻由

今回のテーマは

『栄養マスターになろう①』です♪

- ・栄養素の種類と働き
- ・第6、第7栄養素って？
- ・現代型栄養失調について
- ・食品表示を読み解くコツ



実施日：9月11日(土)

14:30~15:30

定員：20名

※先着順になります

全会員種別の方

一般の方も参加可能!

参加ご希望の方はフロントまで😊

申込期間：8月17日(火)~9月10日(金)

ご清聴

ありがとうございました♪