

ズーム  
前田美恵子の「Zoom」  
健康講座



参加費  
**無料**

全国どこからでも  
スマホやパソコンで  
ご参加いただけます。

友達とお家で  
一緒に受けられる！

Zoomって難しそう  
だけど、やってみたら  
意外と簡単！！

家族にもぜひ  
聞いてもらいたい！

お家で受けられる  
から安心！



### Zoomでの参加方法

- Step ① メールにて参加申込  
[info@a0aaova.jp](mailto:info@a0aaova.jp)  
・参加日・電話番号  
・会員番号・お名前
- Step ② アオバより詳細メールが届いたら申込完了
- Step ③ 開催日の数日前に参加URLのメールが届く
- Step ④ 参加URLにアクセスしてアプリを起動
- Step ⑤ 「ミーティングに参加」で開始

※ Zoomアプリのダウンロードや、詳しい参加方法につきましては、裏面をご覧ください。

お申し込み・お問い合わせは下記までお願いします

**(株)エーオーエーアオバ**  
TEL 03-5976-1411  
[info@a0aaova.jp](mailto:info@a0aaova.jp)



お申込みフォーム

一般社団法人日本免疫研究会

東京都文京区目白台3-4-11GFビル3F  
TEL.03-3941-1100 FAX.03-5976-1422

<http://www.nichimenken.org/> E-mail: [info@nichimenken.org](mailto:info@nichimenken.org)

3月

開催日程

- 第1回 2021年3月17日(水) 13:30~
- 第2回 2021年3月19日(金) 18:30~
- 第3回 2021年3月27日(土) 13:30~

講座は1時間程度を予定しています

弥生を迎えましたが、コロナウイルス感染症はまだ収束に程遠い日々です。

人生100年時代が到来し、平均寿命に健康寿命が追いつかない現代、幸福な人生をおくるため「元気で長生き」は私たちの願いですね。感染症に罹りにくい身体づくりのため、病気の原因を知り対策を考える。そんな内容の勉強会を始めます。

対面での講座が難しい昨今の状況を考え、また、遠隔地の方にもお気軽にご参加いただけるようZoomを使ったりリモート講座といたします。3月は基本的に同じ内容で3回、時間や曜日を変えて開催しますので、ご都合の良い日にご自宅からでも、親しいお仲間と一緒に、楽しみながらご参加くださいませ。

### 講師 前田 美恵子



日本免疫研究会 常任理事 専任講師 実践健康経営指導士  
日本予防医療協会 ADVANCE 予防医療診断士  
ドクターダ イット・インストラクター  
日本健康生活推進協会 健康マスター・普及認定講師  
日本栄養医学食養協会 Digestion Meister認定

Zoomが初めての方も、  
お気軽にご参加ください。



# まずは「Zoom アプリ」をダウンロードしましょう！

## 「Zoom アプリ」ダウンロード方法



zoom ダウンロード



<https://zoom.us/download> にアクセスし、「ミーティング用 Zoom クライアント」

ダウンロード

をクリック。

ダウンロードセンター zoom

検索

iPhone の場合は「App Store」・Android の場合は「Google Play」を開いて「Zoom Cloud Meetings」を「インストール」または「入手」を押してください。

Zoom が初めてでちょっと不安という方は、こちらのサイトをご参考にしてください。

▽ Zoom の使い方のわかりやすいサイトはこちら ▽

[https://zoomy.info/manuals/what\\_is\\_zoom/](https://zoomy.info/manuals/what_is_zoom/)



zoom の使い方



## 当日の「Zoom 健康講座」参加方法です！

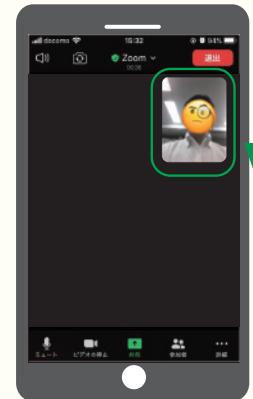
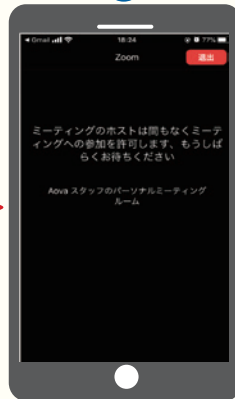
### 【スマートフォンでの操作】

- ① お申込みメールアドレス宛に、下図のようなご案内メールが届きます。
- ② 画面が切り替わり、**A** の画面が表示され、**ミーティングに参加** をクリック。そのあとすぐに **B** の画面に切替わります。
- ③ セミナーへの参加許可の操作が完了すると、下図のような画面が表示されます。

「Zoom ミーティングに参加する」の下にある **参加 URL** (青色文字) をクリック。

主催者側が参加許可の操作をしますので、その画面のままお待ちください。

この画面になれば **参加完了** です！



参加者の画面

画面にご自身の映像が写れば OK !

### 【パソコンでの操作】

- ① お申込みメールアドレス宛に届いた **参加 URL** (青色文字) をクリック。
- ② 下記画面が表示されたら「**zoom.us を開く**」をクリック。
- ③ **ビデオ付きで参加** をクリック。
- ③ セミナーへの参加許可の操作が完了すると、下図のような画面が表示されます。これで **参加完了** です！

