前田美恵子の「Zoom」

健康講座



8.9月 開催日程

2021年8月20日(金) 13:30~14:30

2021年9月11日(十) 13:30~14:30

参加費

友達とお家で 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@aoaaova.ip

・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@aoaaova.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

血糖値を上げない秘訣

コロナ禍が長く続き、東京オリンピック・パラリン ピック開催も素直に喜べない昨今、何事もない日常 がいかにありがたいことか、実感させられますね。 8月9月の Zoom 健康講座では、心身の健康への 感謝も込めて、「血糖値の上昇と肥満について」を テーマにお話します。人類が長い間かけて身に付け てきた「飢餓への備え」が、飽食の時代を迎えて逆 に生活習慣病を引き起こす原因となっていること、 ご存知でしたか?食欲の秋を迎える前に、血糖値の 上昇がもたらす体への影響、活性酸素とどうかかわ るのかをお話します。

肥満や血糖値、ヘモグロビン A1cの数値が気にな る方、活性酸素とSOD についてもっと知りたい方、 是非ご参加ください。

前田 美恵子 講師

日本免疫研究会 常務理事 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 イエット・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 アプリーをダウンロードしましょう!

「Zoom アプリーダウンロード方法





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 Q 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 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/



zoom の使い方

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。



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。

「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。

(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。

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。

(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。

この画面になれば参加完了です!









 (\mathbf{B})





参加者の画面

【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。
- 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。

画面にご自身の映像が写れば OK!

これで参加完了です!









お手元のパソコンに「カメラ」と「スピーカー」の機能があることをご確認ください。