

ズーム
前田美恵子の「Zoom」
健康講座



10.11月

開催日程

2021年10月19日(火) 13:30~14:45

2021年11月20日(土) 13:30~14:45

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@aooaova.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@aooaova.jp



お申込みフォーム

血流改善!!

寒さに向かう季節になると気になるのが、血行です。血管の中を流れる血液は、私たちを動かすエネルギーをつくってくれる栄養素と酸素を全身に運んでくれます。

この血液の流れ「血流」が悪いと、様々なトラブルや体調不良の原因になります。

これを防いで、細胞が元気に働いてくれるためにはどうしたらよいのか? 今回の健康講座のテーマは「血流について」です。

手足が冷える。顔色が悪い。すぐスタミナ切れになる。など、気になる症状のある方、元気で寒さを乗り越えたい方、改善のヒントが見つかるかもしれません。ご家族やご友人をお誘いいただくこともできます。皆様のご参加をお待ちしています。



講師 前田 美恵子

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・グイェット・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

一般社団法人日本免疫研究会

東京都文京区目白台3-4-11 ジーエフビル

TEL. 03-3941-1100 FAX. 03-5976-1422

<http://www.nichimenken.org/> E-mail: info@nichimenken.org

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/



zoom の使い方



当日の「Zoom 健康講座」参加方法です！

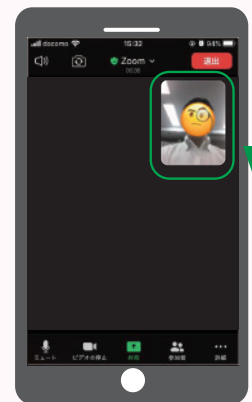
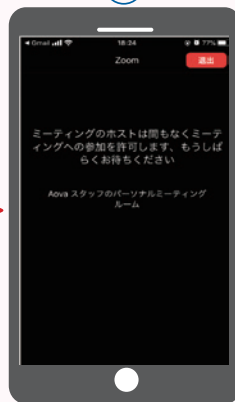
【スマートフォンでの操作】

- 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！

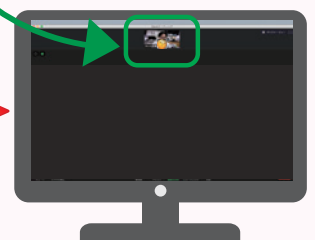
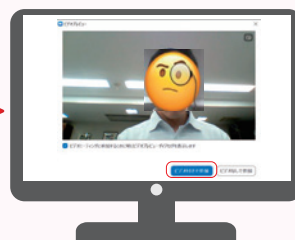
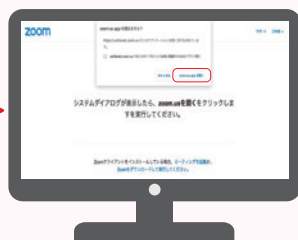
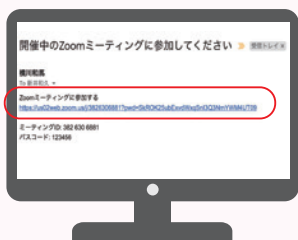


参加者の画面

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！



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。