

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@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

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

7.8月

開催日程



2022年7月30日(土) 14:00~15:15

2022年8月26日(金) 13:30~14:45

夏バテしない栄養学

今年は梅雨明けが早く、6月から猛暑に見舞われて
いますが、皆様のご体調はいかがですか？

地球環境が明らかに変わってきたようですが、私
たち自身が実行できる対応策を考えてみましょう。

まずは熱中症にならないための対策、体が少し暑さ
になれて来たら元気に過ごすための対策、そして
最後に暑さで夏バテ気味になった体の回復対策を、
一緒に学んでみませんか？

日々の生活習慣に少し気をつけることと、エネル
ギー代謝を高めて疲れにくい体を作るための食事
で、暑い季節を乗り切っていきたいですね。

管理栄養士であり栄養学のプロ「日下部淑美講師」
と、体の外側内側をきれいにする美容のプロ「長井
由希子講師」の2名が月替わりで前半を担当します。

また、健康の決め手、活性酸素とSODについて、
後半部分は私「前田美恵子」が

担当しますので、皆様楽しみに
ご参加くださいませ。



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・ネット・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/



zoom の使い方



当日の「Zoom 健康講座」参加方法です！

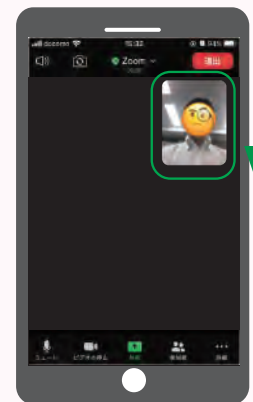
【スマートフォンでの操作】

- 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！

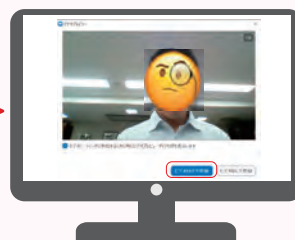
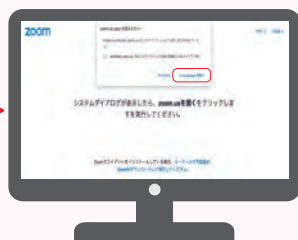
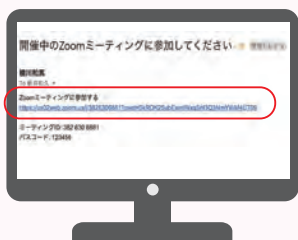


参加者の画面

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。