

参加費

無料

10.11月

開催日程

2022年 **10月19日(水)** 13:30~15:00

2022年 **11月24日(木)** 13:30~15:00

ズーム
前田美恵子の「Zoom」
健康講座



Zoomが初めての方も、
お気軽にご参加ください！

体の冬支度は大丈夫？

秋と言えば… スポーツの秋、読書の秋そして食欲の秋。涼しくて過ごしやすいけど、夕暮れが早く訪れて少しもの悲しい。こんなイメージでしょうか。実は寒い冬を迎える準備として体ではいろいろな冬備えをします。その一つが体に脂肪を蓄えて、寒さに耐えられるようにすること。

他にも気温と湿度が下がることにより、ウイルス性の感染症がまた広がるのが懸念されます。

今回は、体の冬支度をテーマに、自律神経のお話をしますので、是非ご参加ください。

10月は日下部講師と私前田が、11月は長井講師と前田で前後半を担当します。お楽しみに。



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・ゲイット・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

10/19
(水)

講師 **日下部 淑美**

約17年医薬品の研究・臨床開発に従事後、管理栄養士として独立し、現在は東洋思想の陰陽五行と心身医学と人生の在り方をベースにした食養生を伝えています。



管理栄養士、心理カウンセラー
陰陽五行臓活食養普及協会代表

11/24
(木)

講師 **長井 由希子**

自身の幼少期からのアトピー、アレルギー、喘息、吹き出物などの悩みから、自然な生き方、美と健康を20年に渡り探究。カラダとココロの調和について「ご自愛」「和顔愛語」をキーワードに、日本全国でセミナーを多数開催しています。



アロマセラピーインストラクター
AJESTHE 認定エステティシャン

Zoomでの参加方法

- Step ① メールにて参加申込
info@aooaova.jp
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

・参加日・電話番号
・会員番号・お名前

- 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



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

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 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。

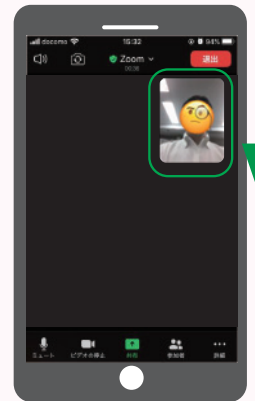
「Zoom ミーティングに参加する」
の下にある **参加 URL** (青色文字) を
クリック。

- 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！



参加者の画面

画面にご自身の映像が写れば OK !

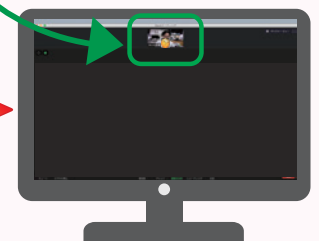
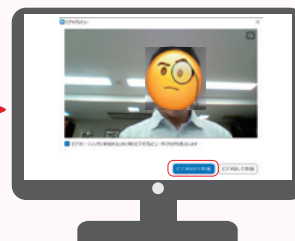
【パソコンでの操作】

- 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。