

ズーム
前田美恵子の「Zoom」
健康講座



3.4月

開催日程

2023年3月23日(木) 13:30~15:00

2023年4月25日(火) 13:30~15:00

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

質の良い睡眠ってどんな睡眠？

光の春から花冷えへ、そして朧月夜と、春を表す言葉はとても美しいですね。さらに私たちにとってなじみ深い言葉に「春眠暁を覚えず」があります。朝が来たことにも気付かずぐっすり眠ってスッキリ目覚め、元気に起き上がるなら、質の良い眠りが得られているということです。私たちが健康長寿を目指すにあたり、睡眠をきちんと取れるか否かはとても重要な要素になります。

今回の健康講座は3月・4月の2回、60兆個の細胞を修復する睡眠の役割を前半のテーマとして取り上げます。ダイエットと睡眠にかかわるお話もしますので是非ご参加くださいませ。

また、後半はこれも健康長寿に欠かせない活性酸素とこれを除去する酵素SODについてわかり易くお話いたします。



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
ドクターズネット・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

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！

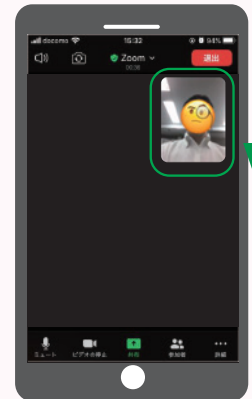
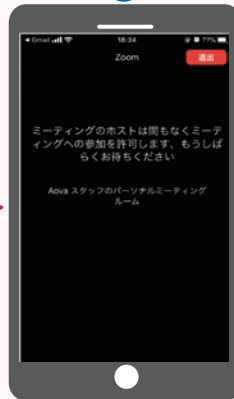
【スマートフォンでの操作】

- 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！

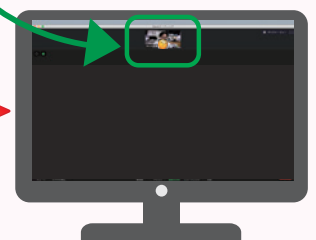
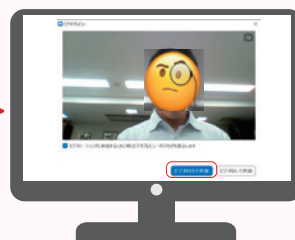
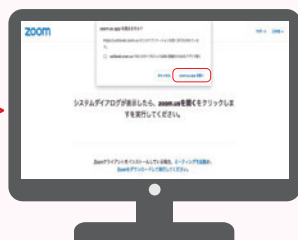
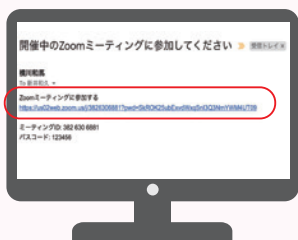


参加者の画面

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。