

オンライン  
ライブ版



# からだマネジメントセミナー

## ～免疫力向上編～

本プログラムは、オンラインシステム＜Zoom＞を利用したプログラムです。

**開催日：**2023年 8月 9日（水曜日）

**開催時間：**14:00～15:00 ※15分前より入室可能です

**参加場所：**ご自宅、職場等でパソコン、スマートフォンから  
ご参加可能です

**服装：**普段着のままで結構です（動きやすい服装）

**定員：**95名

**予約方法：**QRコードまたはURLより各自申込み



### プログラムのポイント



様々なワークや体験を通じて、「食事・休養・運動」の効果的な実践方法を身に付けることができるセミナーです。すぐに取り組める内容なので、受講したその日から実践することを目指します。

#### ＜オンラインセミナーの流れ＞

オンラインシステムZoomを利用し、担当講師がワークや実践を通じて、参加者とコミュニケーションを取りながら進めていく双方向のセミナーです。Zoomについては裏面をご覧ください。

# オンラインライブ版プログラムご参加にあたり ～Zoomのご利用について～

オンラインライブ版プログラムは、応募多数の場合抽選となります。当選者の方には参加用のURLを送付し当日受講いただきます。事前に「Zoom」について設定・ご確認をお願いいたします。

<動画配信サービス「Zoom」について>

## ■事前の準備: Zoom(無料)のインストールまたはダウンロード

- ・受講時に使用される端末にて、「Zoom(無料)」のインストールまたはダウンロードをお願いいたします。

<https://zoom.us/download>

※必要に応じてイヤホンやスピーカー等をご準備ください。(字幕表示はございません)



事前準備は  
ここまでOKです。  
Zoom画面を  
閉じてください。

- ・以下のサイトにて、受講環境の通信速度の確認をお勧めします。

<https://www.speedtest.net/>

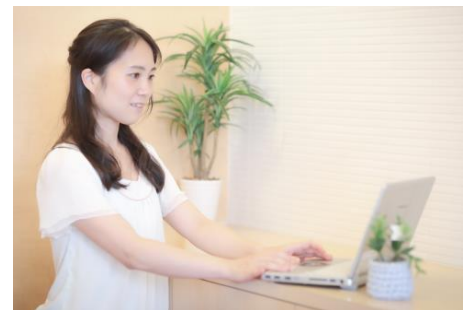
手順①: 上記URLをクリック

手順②: 画面中央の「GO」をクリック

手順③: 下りの通信速度が「8Mbps」以上あれば、ストレスなく  
ご受講いただけます。

※ご利用の環境によって異なりますので予めご了承ください。

- ・ご利用に伴う通信費(パケット代)はお客様のご負担となります。  
通信費はご利用の通信会社、ご契約プランにより内容が異なりますので、詳細につきましては契約会社へお問い合わせください。



## ■当日の準備: 実施1週間前に配信されるメールに記載の参加用URLからご入室ください。

- ・当日はセミナー開始15分前より入室可能です。
- ・本オンラインセミナーは、通信環境などの影響を受け、セミナーが途中で配信が止まるなどの不具合が発生する場合がございますので予めご了承ください。
- ・セミナーの内容を録音、録画又は撮影する行為は禁止です。
- ・ビデオ(顔出し)のON/OFFはお客様ご自身で選択可能です。

