



[第2回]

RIZAP LIVE配信セミナー

【食事編】

開催日時

令和3年8月7日(土) am10:00～am11:00

食生活を振り返りながら、すぐ実践できる食事法で
あなたも明日から健康的なカラダにコミット!

自宅でできる「健康的」な低糖質食事法

◇ 食生活の振り返り

◇ 食生活から起こる健康リスクとは

- ・基礎編：カラダで起こるメカニズム、低糖質のポイント
- ・実践編：献立の組み立て方

【参加準備物】

- ・筆記用具 ・ワークシート

セミナー中は「Q&A」の時間を設けており、チャットからのコメントやご質問に講師がお応えします!



参加
無料



ミーティングID

958 8588 0599

ショートアカウント

<https://bit.ly/3bw7bL5>

● <https://zoom.us/j/95885880599>



参加には、事前にZoomアプリのダウンロードが必要です。

Zoomアプリについては、こちらをご確認ください。 <https://zoom.us/jp-jp/meetings.html>

パソコンの場合

登録方法

スマートフォンの場合

- 1 ZoomのWebサイト (<https://zoom.us/>) へアクセスいただき、ページ下部にある【ダウンロード】をクリックください。
※受講時に使用するパソコンで実施してください。
- 2 表示されたページの「ミーティング用Zoomクライアント」の【ダウンロード】をクリックするとダウンロードが始まります。
- 3 ダウンロード完了後、下記の画面が表示されると完了です。

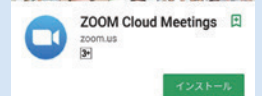
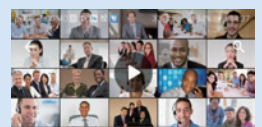


【iPhone】

- 1 「App Store」を開き、検索欄に「zoom」と入力し検索します。候補が複数表示されますが、「ZOOM Cloud Meetings」が該当のアプリです。
- 2 「入手」をタップします。個人のIDとパスワードでサインインにて取得ください。

【Android】

- 1 Google Playを開き、検索欄に「zoom」と入力します。「ZOOM Cloud Meetings」が該当のアプリです。
- 2 「インストール」をタップします。



Zoomに関する
お問い合わせ

- Zoom使用時に発生する本誌記載以外の対応・トラブルについては、当組合は責任を負いかねます。
- 「Zoomヘルプセンター」にて該当項目をご覧いただくか、下記よりお問い合わせをお願いいたします。
◇ Zoomヘルプセンター：<https://support.zoom.us/hc/ja>
◇ お問い合わせ：<https://zoom.us/jp-jp/contact.html> ※アクセス後「メールでのお問い合わせ」をご選択ください。