

ZOOM無料生配信



肩こり

腰痛

ゼロ

0メソッド

RIZAPオンラインセミナー

肩こり腰痛予防編

肩こり腰痛のリスクや原因を知り、肩こり腰痛予防に特化したストレッチが学べ、体感できるセミナー

refresh

令和5年10月21日(土) 10:00~11:30

こんな情報が得られます

- ・ご自身の肩こり、腰痛の度合いを把握できる
- ・肩こりや腰痛に繋がっている要因が分かる
- ・肩こりや腰痛の予防改善に繋がる運動を体験できる
- ・ストレッチにより、血行改善や筋力向上が見込める

ご準備いただくもの

- ・ PC またはスマートフォン
(スマホはアプリの事前インストール必須)
- ・ フェイスタオル(トレーニング内で使用します)
- ・ マットorバスタオルなど床に敷けるもの
- ・ 筆記用具、メモ用紙
- ・ 水分
- ・ 椅子

動きやすい服装で



オンラインでも効果抜群

組員及びその被扶養者の方であればどなたでも無料!



RIZAPなので安心感を感じた。
家族とも一緒にして、できそうな内容だからやってみる気になりました。

50代男性

※セミナー開催後アンケート結果より 2022年9月、10月

申込方法 右記二次元コードでメールを送信

又は右記メールアドレス宛に組員証記号番号及び氏名を入力し送信してください。

※迷惑メール設定をしている場合はドメイン指定で「okayamakyousai.jp」を許可してください。

※申込時の個人情報をRIZAP株式会社に提供することはありません。

申込締切 令和5年10月18日(水) ※締切後の申込については下記問い合わせ先へご連絡ください。

お問合せ 岡山県市町村職員共済組合 福祉課 TEL086-225-7841

info@okayamakyousai.jp



RIZAPオンラインセミナーの参加にあたり

無料配信アプリ **zoom** を利用したセミナーとなりますので「アプリの登録」をお願いします。

1・登録方法



■パソコンの場合

- ZoomのWebサイト(<https://zoom.us/>)へアクセス頂き、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。



- 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。



- ダウンロード完了後、右記の画面が表示されると完了です。



■スマートフォンの場合【iPhone】

- 「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」というアプリが該当のアプリです。



- 「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。



■スマートフォンの場合【Android】

- Google Playを開き、検索欄に「zoom」と入力します。「ZOOM Cloud Meetings」というアプリが該当のアプリです。



- 「インストール」をタップすると、インストールが始まります

2・参加方法 ※セミナー開始5分前にアクセスください

カメラ付パソコンやスマートフォンをご用意いただき、有線またはWi-Fi環境下でのご利用をお勧めします。



■パソコンの場合

主催者より案内の【参加URL】でアクセスし、「コンピューターオーディオに参加」をクリックください。



■スマートフォンの場合

主催者より案内の【参加QR】【参加URL】でアクセスください。アクセスいただければ参加できます。

アプリ起動後の場合、パソコン・スマートフォン共に[ミーティングに参加]を選択し、主催者より案内の【ID】を入力ください。



Zoomに関してのお問い合わせ

- Zoom使用時に発生するトラブルについては、恐れ入りますZoomヘルプセンターへお問い合わせください。
Zoomヘルプセンター：<https://support.zoom.us/hc/ja>
- 本マニュアルに掲載しているwebサイト（URL）及び参加手順は変更される可能性があります。詳しくはzoom公式サイトをご確認ください。

本マニュアル作成日：2021/5/19

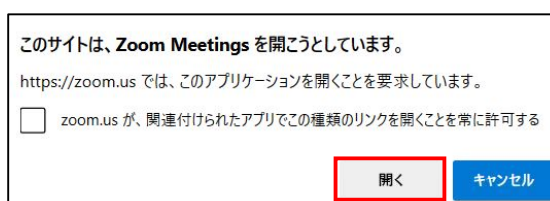
RIZAPオンラインセミナーの参加にあたり

■URL による参加

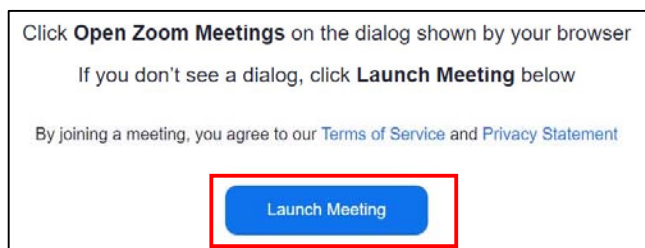
①ZOOM アプリをダウンロード、導入後、配付された URL を任意のブラウザ（Microsoft Edge、Google chrome 等）で入力。



②下記どちらかのような表示が出ますので、「Zoom Meetings を開く」又は「開く」をクリックしてください。



表示が出ない場合は、下記画面上の「Launch Meeting」をクリックすると、表示されます。



③すると自動で Zoom が開かれ下記画面になりますので、そのまま開始時間までお待ちください。



↓ ミーティング ID による参加

RIZAPオンラインセミナーの参加にあたり

■ ミーティング ID より参加

① ZOOM アプリをダウンロード、導入後、アプリを開きます。



② すると下記画面になりますので、「ミーティングに参加」を選択します。



③ 下記画面が出てきますので、お知らせしているミーティング ID および任意のニックネームを入力して「参加」を押せば画面が移行します。

そのまま開始時間までお待ちください。

