

# 第1回 プレ更年期との付き合い方

ゆらぎ世代（40代後半～50代前半）では、  
卵巣機能が低下・停止し（閉経）、  
女性ホルモンが激減します。  
そして様々な不調が起こりやすくなります。  
これが更年期症状・障害です。



なんとなく体調がすぐれない・・・  
その原因は食生活をはじめとする  
ライフスタイルにあるかもしれません。  
自分のカラダやココロの状態を知り、  
毎日の生活や健康と向き合いませんか？



\*おやつ付き、アンチエイジングレシピ付きです

## <テーマ>

第1部：不定愁訴を乗り越えるライフスタイル

第2部：ぐっすり眠るポイント

第3部：いつまでも生き生きと過ごすための食事  
(セミナー前に骨密度測定をします)

\*講師は産婦人科医、管理栄養士、助産師です

- ◇ 日時 : Aコース①第1部 4月12日(金) 14:00～14:45
- ②第2部 5月10日(金) 14:00～14:45
- ③第3部 6月7日(金) 14:00～14:45
- Bコース①第1部 4月17日(水) 14:15～15:00
- ②第2部 5月15日(水) 14:15～15:00
- ③第3部 6月19日(水) 14:15～15:00

\*AコースとBコースは同じ内容です

◇ 会場 : Fika Ladies' Clinic 日本橋高島屋 三井ビルディング10階

◇ 参加費 : 3回セットで5000円(予約制・先着8名さま)

◇ \*単回でのお申し込みは承っておりません。

◇ お申込 : メールにて、お名前、ご連絡先、参加人数を記入の上、お送りください。

[contact@fika-lc.jp](mailto:contact@fika-lc.jp)

お電話、受付窓口でも承っております。

参加費は初回時にお支払い頂きます。

欠席された場合は返金致しかねますので、ご了承ください。

## フィーカレディースクリニック

東京都中央区日本橋2-5-1 日本橋高島屋三井ビルディング 10F

TEL 03-6910-3977

HP [www.fika-lc.jp](http://www.fika-lc.jp)

※予約制となっております