

プレコンセプションケアを学ぼう

自分の将来に向けた健康的な身体作りを
プレコンセプションケアと、言います。
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うことです。

疲れやすい、肌が荒れる、体が冷える、
気分が滅入る...等、なんとなく体調が優れない
ということはありませんか。
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。



美しいカラダは産めるカラダ。
いつかのための夢をかなえるカラダを作り方を学びましょう。

* 第2回働く女性のヘルスセミナーと同じ内容となっています。

<テーマ>

第1部：女性ホルモンとの付き合い方

第2部：キレイを作る食事法

第3部：ケアすることがキレイの一步

(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 : ①第1部 2019年4月 5日 (金) 18:30~19:00
②第2部 2019年5月17日 (金) 18:30~19:00
③第3部 2019年6月14日 (金) 18:30~19:00
- ◇ 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3000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
お電話、受付窓口でも承っております。