

第1回 プレコンセプションケアを学ぼう

プレコンセプションケアとは、
現在から将来にわたる自らの健康のみならず、
次世代までの健康向上を考えることです。



食生活をはじめとするライフスタイルを見つめ直し、
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きましょう！



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。

<テーマ>

第3部：ケアすることがキレイの一步

* 第3部の講師は医師、管理栄養士です

- ◇ 日時 : 2022年3月18日(金) 14:15~14:45
- ◇ 会場 : オンラインセミナー (Zoom)
参加のお申込みがお済みの方に、セミナーのZoomアドレス (URL) を
メールアドレスにお送りします。
当日、お時間になりましたら、URLをクリックしてご参加ください。
※5分前から、アクセスできます
- ◇ 参加費 : 無料
- ◇ お申込 : メールにて、お名前、ご連絡先をご記入の上、送信ください。
contact@fika-lc.jp
お電話、受付窓口でも承っております。
※お申込み締切 : 2022年3月16日(水) まで



次回の予告 第2回 働く女性のためのアンチエイジング

- 第1部 : 2022年4月15日(金) エイジレスビューティーを目指そう
 - 第2部 : 2022年5月20日(金) 忙しくても実践できる! 若さを保つ食事法
 - 第3部 : 2022年6月17日(金) 今から始めるエイジングケア
- ※時間は、いずれも14:15~14:45です