

# 働く女性のヘルスセミナー

忙しく働く毎日でも、自分のカラダを知り、ちょっとした工夫次第で、快適な生活を送ることが出来ます。快適に過ごすライフスタイルのコツを学びましょう。

## 第1回 プレコンセプションケアを学ぼう

- ・第1部:女性ホルモンとの付き合い方
- ・第2部:キレイを作る食療法
- ・第3部:ケアすることがキレイの一步



- 日時 第1部:1月24日(金) 骨密度測定付き  
第2部:2月21日(金) 糖化(AGEs)測定付き  
第3部:3月27日(金) 体組成測定付き  
※いずれも18:30~19:00
- 対象者 20~30歳代の女性(将来妊娠を望む方)



## 第2回 働く女性のためのアンチエイジング

- ・第1部:エイジレスビューティーを目指そう
- ・第2部:忙しくても実践できる!若さを保つ食療法
- ・第3部:アンチエイジングの鍵を握る運動と眠り



- 日時 第1部:4月17日(金) 骨密度測定付き  
第2部:5月15日(金) 糖化(AGEs)測定付き  
第3部:6月19日(金) 体組成測定付き  
※いずれも18:30~19:00
- 対象者 30歳代からの働いている女性



## 第3回 女性アスリートが最高のパフォーマンスを発揮するためのポイント

女性アスリートが試合で最高のパフォーマンスを発揮するために、そして、いつまでも輝き続けるための婦人科的なアプローチや食療法について学びましょう。  
※体組成測定付き(セミナー前に測定します)

- 日時 7月17日(金) 18:30~19:00
- 対象者 運動されている女性どなたでも



## 第4回 プレ更年期との付き合い方

- ・第1部:プレ更年期を快適に過ごすライフスタイル
- ・第2部:ぐっすり眠るポイントを知って、眠り美人に。
- ・第3部:10年後も生き生きと過ごすための食事



- 日時 第1部: 9月18日(金) 骨密度測定付き  
第2部:10月16日(金) 糖化(AGEs)測定付き  
第3部:11月20日(金) 体組成測定付き  
※いずれも18:30~19:00
- 対象者 30~40歳代の女性



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

参加費 : 各回2,000円(税込) ※予約制・各回先着8名さま

お申込 : 参加希望日、お名前、ご連絡先、参加人数を記入の上、

下記メールアドレスに、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。

医療法人顕出社株式会社

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

03-6910-3977

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

