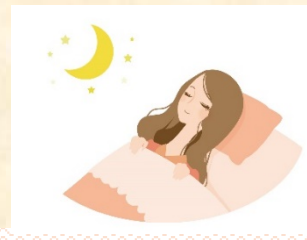
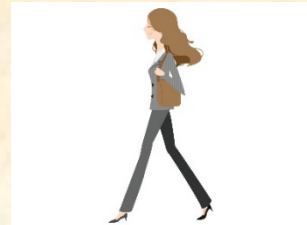


## 第4回 プレ更年期との付き合い方

更年期とは、閉経の時期をはさんだ前後数年ずつの10年間のことをいいます。女性ホルモンのバランスが変わることで、私たちの心や体に大きな変化が訪れる時期でもあります。

更年期のこと、女性ホルモンのこと、更年期をいきいきと過ごすポイントをお伝えします。

フィーカレディースクリニックでは、お体の状態を評価し、アドバイスをさせていただく更年期のサポートもしております。お気軽に、ご相談ください。



### <テーマ>

#### 第1部：プレ更年期を快適に過ごすライフスタイル

\* 第1回の講師は助産師、管理栄養士です

- ◇ 日時 : 2021年9月17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](mailto: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 : 2021年9月15日(水) まで

### 次回の予告 第4回 プレ更年期との付き合い方

第2部 : 10月15日(金)14:15~14:45  
プレ更年期と上手に付き合うためのポイント

第3部 : 11月19日(金)14:15~14:45  
10年後も生き生きと過ごすために知っておきたいこと

