

## 第3回 女性アスリートのためのヘルスセミナー

スポーツを楽しむ全ての女性が、健康的にスポーツに取り組むために、試合で最高のパフォーマンスを発揮するために、そして、いつまでも美しくイキイキと輝き続けるために、婦人科的なアプローチや食事法について学びましょう。

フィーカレディースクリニックでは、スポーツ医と管理栄養士が、お体の状態を評価し、アドバイスさせていただくアスリートチェックの健診を実施しています。お気軽に、ご相談ください。



### <テーマ>

## 女性アスリートがベストパフォーマンスを発揮するためのアプローチ法

\* 講師は産婦人科医、管理栄養士です

- ◇ 日時 : 2023年7月21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(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 : 2023年7月19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1部 : 9月 8日(金)プレ更年期を快適に過ごすライフスタイル

第2部 : 10月20日(金)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17日(金)10年後も生き生きと過ごすために知っておきたいこと