

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部の講師は助産師、管理栄養士です

- ◇ 日時 : 2023年9月8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 : 2023年9月6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20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17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

