

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、アドバイスさせていただく更年期のお体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3部：10年後もいきいきと過ごすために知っておきたいこと

* 第3部の講師は医師、管理栄養士です

- ◇ 日時：2024年11月15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：2024年11月13日（水）まで

次回の予告

第1回 プレコンセプションケアを学ぼう

第1部：2025年1月17日(金)14：15～14：45
女性ホルモンとの付き合い方

第2部：2025年2月21日(金)14：15～14：45
キレイを作る食事法

第3部：2025年3月21日(金)14：15～14：45
ケアすることがキレイの一步