

第1回 プレコンセプションケアを学ぼう

プレコンセプションケアとは、
将来の妊娠を考えながら、自分のカラダやココロの状態を知り、
毎日の生活や健康と向き合うことです。

妊娠に関わらず、自ら健康管理ができるようになることで、
生涯に渡り、質の高い生活を送ることにもなります。

疲れやすい、肌が荒れる、体が冷える、気分が滅入る
…など、なんとなく体調が優れない、ということは
ありませんか。その原因は食生活をはじめとする
ライフスタイルにあるかもしれません。

いつかのための夢をかなえるカラダを作り方を学びましょう。



<テーマ>

第1部：女性ホルモンとの付き合い方

* 第1回の講師は医師、管理栄養士です

- ◇ 日時 : 2025年1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
お電話、受付窓口でも承っております。
※お申込み締切 : 2025年1月15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2部 : 2月21日(金) 14:15~14:45
キレイを作る食事法

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

