Fika Ladies' Clinic主催　働く女性のヘルスセミナー

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

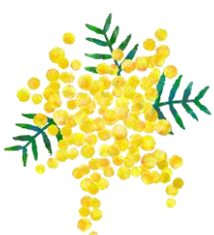
＊第1部の講師は産婦人科医、管理栄養士です

✧　日時　：2025年９月19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：**右のQRコード**、又は、**contact@fika-lc.jp**に
　　氏名、メールアドレスをご入力の上、送信ください。
　　電話、受付窓口でも承っております。
　　※お申込み締切：2025年9月17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17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21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



医療法人舘出張佐藤会
フィーカ レディースクリニック
東京都中央区日本橋 2-5-1
日本橋髙島屋三井ビルディング 10F
03-6910-3977
www.fika-lc.jp

fika LADIES' CLINIC