

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部の講師は産婦人科医、管理栄養士です

- ◇ 日時 : 2025年11月21日(金) 14:15～14:45
- ◇ 会場 : オンラインセミナー (Zoom)
参加の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11月19日(水) まで



次回の予告

2026年 第1回 プレコンセプションケアを学ぼう

第1部：2026年1月16日(金)14:15～14:45
女性ホルモンとの付き合い方

第2部：2026年2月20日(金)14:15～14:45
キレイを作る食事法

第3部：2026年3月13日(金)14:15～14:45
ケアすることがキレイの一步