

# 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 : 2026年1月16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](mailto: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：2026年1月14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20日(金) 14:15~14:45  
キレイを作る食事法

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

