

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歩

