

# 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2部：キレイを作る食事法

\* 第2部の講師は産婦人科医、管理栄養士です

- ◆ 日時：2026年2月20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2月18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3部：3月13日(金) 14：15～14：45  
ケアすることがキレイの一歩

