

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步

