

# 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。

疲れやすい、肌が荒れる、体が冷える、  
気分が滅入る...等、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。

**美しいカラダは産めるカラダ。**

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 : 2024年1月19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 : メールにて、お名前、ご連絡先をご記入の上、送信ください。  
**contact@fika-lc.jp**  
お電話、受付窓口でも承っております。  
※お申込み締切 : 2024年1月17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9日(金) 14:15~14:45  
キレイを作る食事法

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

