

# 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3部：ケアすることがキレイの一步

\* 第3部の講師は産婦人科医、管理栄養士です

◇ 日時：2026年3月13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3月11日（水）まで



次回の予告 第2回 働く女性のためのアンチエイジング

第1部：2026年4月17日(金) エイジレスビューティーを目指そう

第2部：2026年5月15日(金) 今から始めるエイジングケア

※時間は、いずれも14:15～14:45です