

妊活に大切な身体づくりについての勉強会

ARTカフェ

2025.1.18(土) 14:00~

妊活サプリのサンプル
&
栄養士監修低糖質
スイーツ付

測定後の勉強会になります
密集を避けるため決定メールにて来院時間をお送りします
指定された時間にお越しください
お手数おかけしますが円滑に進むようご協力をお願いします

【セミナー①】

「今の私は何が必要？妊娠しやすい体をつくる食事法を見つけよう」
フォーカレディースクリニック 睡眠健康指導士/管理栄養士 篠原 絵里佳先生

【セミナー②】

「血糖コントロールが生理～妊活～妊娠の健康に与える影響」
株式会社SympaFit代表取締役/

順天堂大学革新的医療技術開発研究センター特任准教授 加治佐 平先生

【チェアヨガ体験】

「医師が教えるヨガで自分の心と体をケアする習慣を」

医師・YOGA講師 熊倉 みなみ先生

【セミナー③】

「ARTと睡眠の研究結果から学ぶ！良い眠りで妊娠に向けた心と体をつくろう」
フォーカレディースクリニック 睡眠健康指導士/管理栄養士 篠原 絵里佳先生

体組成計測定・骨密度・糖化度測定も無料で測定できます

ご自身の数値を知って妊娠に向けた
身体づくりに取り組んでいきましょう

当日は動きやすい服装での参加をオススメします

※ご夫婦での参加も可能ですが個別での予約となります

アンケートがありますのでメール設定をお願いします

ご参加は無料ですが完全予約制となります(定員20名)

定員オーバーの際は抽選とさせていただきます

申し込みはコチラより
メールにてお願いします ⇒

12/25(水)〆切



キャンセルは前日までに
お願いします