

妊活・不妊治療と 食生活の ワンポイント



妊活・不妊治療を進めるうえで体づくりは大事です。
なかでも、体に取り入れる食べ物は気になるところかと思います。
セミナーやおしゃべり会を通じて、みなさんのちょっとした
疑問を専門家にぶつけてスッキリしてみましょう。

無料

申し込みはこちら

2025年
2月22日 ±
14時～15時30分

オンライン開催 (Zoomウェビナー)

参加自由のおしゃべり会があります！

- 匿名・顔出し無し OK
- 音声 ON でのご参加になります

● **対象者** 横浜市在住、在勤、在学の方、本テーマに興味のある方

● **申込受付期間**

2025年**2月22日** ± 14時まで

事前質問も受付中！

● **申込み方法 & 事前質問**

下記 URL または QR コードから
申込みフォームよりお申込みください。
事前質問は2月17日(月)が締切です。

<https://form.run/@yokohama20250222>



アーカイブ配信あり アーカイブ配信も上記よりお申し込みください

セミナー講師



看護師/不妊カウンセラー (株式会社ファミワン)

小澤 彩加

大学病院産科病棟、フェイシャルエステサロンを経て不妊治療のクリニックで勤務中。現在不妊治療に励んでいる人だけでなく、子供を持たない選択をした人も迷っている人も、これから向き合っていく人も応援できる立場でありたいと思い、ファミワンのアドバイザーとしてセミナーの登壇などをおこなう。



管理栄養士 (株式会社ファミワン)

山本 瑠美

保育園、老人ホーム、病院に従事。現在は産前産後サポート、子どもとママを対象とした食育活動をしている。自身の不妊の経験から、妊娠する前の身体づくりの大切さを伝え、健康を土台とした心身の豊かさをサポートしている。健康コミュニティ運営、レシピ監修、コラム執筆など、幅広く活動している。

プログラム

第1章

自宅妊活からステップアップ！
不妊治療の基礎知識

第2章

管理栄養士が解説！
妊活に必要な栄養素

第3章

質疑応答

おしゃべり会/振り返り