

# 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切です。  
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**

2025年

2月22日(土)

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

申し込みはこちら

- **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(土) 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