

参加費無料

第4回

妊活の食と運動と医療支援

～元気で楽しく素敵なママになるための応援～

セミナー内容

将来ママとなるために

1. 妊活を望む女性に大切な食事の摂り方を学びます。
必要な栄養を考えた食事例を紹介、試食もできます。
2. 運動のやり方などを学ぶ、簡単エクササイズ講習
軽い運動のできる動きやすい服装でお越しください。

※妊娠出産を望む女性及びそのパートナー（ご夫婦での参加も可能です）



平成30年6月6日(水) 受付 18:00～

開催場所 大妻女子大学千代田キャンパス 本館 5階 千代田区三番町 12 番地

セミナー講師 ▶ 食事 栄養学について

大妻女子大学 教授 (管理栄養士・医学博士)

川口 美喜子先生

公認スポーツ栄養士

日本病態栄養学会認定がん病態栄養専師

日本ライフセーバー認定資格

専門：スポーツ栄養、食育、がん患者の栄養ケア



エクササイズ講師 ▶ IWA ACADEMY Strength Field Director

田邊 大吾先生

鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師

トップアスリートのトレーニング指導から小学生の運動指導、
高齢者のリハビリまで幅広く担当。女性向けには姿勢改善を軸
に、健康的でバランスの取れた“健康美”を指導している。



アクセス ● JR市ヶ谷駅より 徒歩10分
● 地下鉄 市ヶ谷駅A3出口より 徒歩7分
● 半蔵門線5番出口より 徒歩5分
● 九段下駅2番出口より 徒歩12分

セミナー申込方法

チラシの裏面に必要事項を記入し FAX か写真を撮ってメールで申込みください。
電話での申込も可能です。問合せ、ご不明な点があれば電話でお問合せ下さい。

申込先：IWA アカデミー 電話：03-6265-6688

FAX：03-6265-6687

メール：info@iwa-academy.com



事前に写真送付で

ママになるために、あなたの食事内容を解析・指導します。

食事指導を受けたい方は、事前に過去3日間の食事の写真をメールください。

お送りいただいた方には、当日栄養に関してフィードバックいたします。

事前写真受付：6月3日(日)まで



次回予告

テーマ | 若い世代の男女がよりよい健全な妊娠・出産のチャンスを増やし、
次世代のこどもたちを健康にするために

平成30年6月30日(土) 13:00～

1. 食と運動と試食会 大妻女子大学 教授 川口 美喜子先生 13:00～

2. 講演：産婦人科館出張佐藤病院院長 佐藤 雄一先生 15:00～

大妻女子大学 × IWA ACADEMY × 千代田区

妊活セミナー参加申込書

FAX 送信先 (IWA ACADEMY) : 03-6265-6687

6/6 の妊活セミナー参加を希望します。

(ふりがな) お名前	
〒	—
ご住所	
お電話番号	
メールアドレス	@
備考	

※質問等ございましたら備考欄にご記入ください。

FAX がない方は、こちらの参加申込書を写真に撮り、メールにてお送りください。

上記必要事項（お名前、ご住所、お電話番号、メールアドレス等）を記載の上、下記のアドレスまでお送りください。
その他、不明点等ございましたらお問い合わせください。



E-mail : info@iwa-academy.com



FAX 03-6265-6687