

# 「妊活・心理」セミナー

体温がどれほど体調に影響しているかご存知ですか？不妊治療によって知らず知らずのうちにストレスを抱えていることはありませんか？この機会に、自分の心と体に向き合って生活を見直してみましょう！

予約  
受付中!

## 妊活 セミナー

### テーマ：低体温について

「低体温と冷え症の違いとは何か」をお伝えし、体温を上げるために良い運動や、体温を上げて健康な生活を送るためのポイントをいくつかご紹介します。

## 心理 セミナー

### テーマ：不妊ストレスとどう付き合うか

「子どもを授かることができない状態」は女性に大きなストレスを与え、夫婦間にも悪影響を及ぼすことはよく起きていることです。「ストレス」は妊活にとって良くないのはご存知だと思いますが、「なぜ良くないのか」または「ストレスとどう付き合っていくか」といったお話を中心に、簡単なリラクゼーション法も体験していただく予定です。少しでも妊活中のストレスと上手に付き合いながら治療が受けられるようにお手伝いできればと思います。

日時

10月13日(土) 14:30~16:30

場所

5F 多目的室

- 定員：20名程度(先着順) ※当院に通院されている方のみ。
- 参加費：無料
- 予約方法：ホームページおよび、院内のタッチパネルモニターでご予約ください。  
※説明会カウンセリング⇒セミナーの順で選択してご予約ください。
- ◎ご夫婦での参加も大歓迎です。皆様のご参加を心よりお待ちしております。  
※当日のキャンセルはご遠慮ください。※予約システムから予約できない場合は、直接受付にお申し込みください。

<詳しくは、受付スタッフまで>