

\*。\*

梅の花が咲く季節に ～エクササイズ&食事レシピ～

\*。\*

各地で大雪となる中、鹿児島や高知などで雪が降るなど例年になく寒い気候となっています。引き続き、インフルエンザ・コロナも流行っているようなので、健康な身体を維持できるようにエクササイズ&食事レシピもぜひ活用してください！

□-----

【2月のエクササイズ】～内ももに効くエクササイズ（アブダクション）～

内ももを鍛えるトレーニングです。運動初心者の方でも簡単に出来るエクササイズですので是非実践してみてください。

→エクササイズは[こちら](#) 

.....

【2月のレシピ】～鯖缶の豆乳味噌煮～

今月は、鯖のオメガ3の油がふんだんに含まれ、カルシウムも豊富なレシピです！

→コラムは[こちら](#)

.....

■産婦人科医・小児科医によるオンライン相談窓口

→相談窓口の紹介や今月のLIVE配信詳細は[こちら](#)

【今月のLIVE配信予定】

■2/13(木) 11:00～11:30頃

産後に気になる！ぽっこり下っ腹解消ヨガ

■2/21(金) 11:00～11:30頃

イヤイヤ期どうやって乗り切る？～基本的な考え方と対応の3つのポイント～

※会員登録をするだけで、LIVE配信動画の視聴も可能です。

■産婦人科医・小児科医の参考コラム ※一部抜粋

\*産婦人科オンライン

➤[妊活中の注意点と健康的な体づくり](#)

➤[ピルの連続投与を知っていますか？～最大、生理の回数を年3回まで減らすことができます～](#)

\*小児科オンライン

➤[おさえておきたい、ワクチンの基本のき](#)

➤[ミルク、ハチミツ、肉・魚、銀杏…こどもの食中毒予防ポイントを解説！](#)

----- □