

“今”が変わると “未来のステージ”が変わる はじめてのプレコンセプションケア

「プレコンセプションケア」についてご存知ですか？

このセミナーを通して、「プレコンセプションケア」や自身のからだについて正しく知り、ご自身の「ライフプラン」「キャリアプラン」についても具体的にイメージしてみましょう。

プレコンセプションケア (Preconception care) とは…今の自分が未来の自分や未来の子どもたちのためにできるセルフケアです。若い男女が将来のライフプランを考えて日々の生活や健康と向き合うことです。



日時

2026年

5月30日(土)

11:00~12:00

オンライン
開催

アーカイブ
配信あり

参加費
無料

対象 / 横浜市在住・在勤・在学者



講師

小澤 彩加

看護師・不妊カウンセラー
(株式会社ファミワン)

お申込みは
こちらから

事前質問も
受け付け中！
(5月27日まで)



<https://form.run/@yokohama-seminar-20260530>

内容

第1章 プレコンセプションケアって聞いたことある？

第2章 男女のからだについて知ろう

第3章 ライフプラン/キャリアプランを考えてみよう

Q&A

＼2026年度は4回のセミナーを開催予定です／

2回目:2026年8月、3回目:2026年11月、4回目:2027年3月

詳細はHPなどにてお知らせいたします。

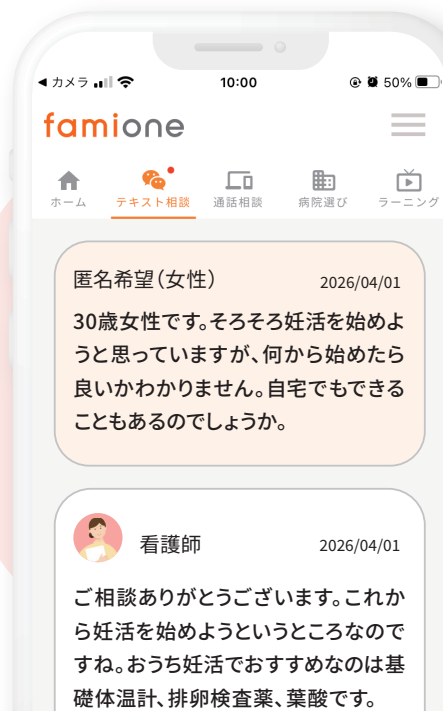
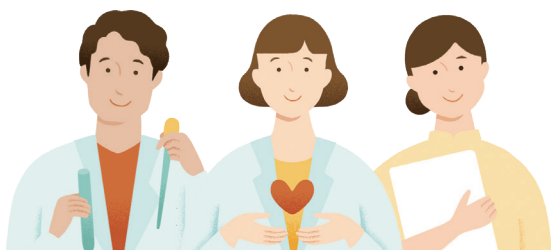
ファミワンヘルスケア相談サポートのご案内

オンライン上でテキスト&Zoomで相談し放題

プレコンセプション・PMS・妊活治療・メンタルなど、様々なご相談内容を専門家チームが分析し、あなたに最適なアドバイスをお届けします。専門家チームは不妊症看護認定看護師・臨床心理士・胚培養士など約60名(2026年1月現在)で運用しています。

相談例

- PMS等健康相談
- メンタルケア
- プレコンセプション
- 栄養相談
- 仕事との両立
- 妊活相談 etc..



相談回数無制限! クーポンコードで無料登録・無料相談

まずは公式LINEの登録から



二次元コードを読み取ってください

1 公式LINEファミワンヘルスケア相談サポートを友だち追加



▶ LINE ID @famione-support



トーク画面上のメニュー「相談を始める」を押します

2 新規会員登録



「メールアドレス」または「LINEアカウント」で会員登録

3 アカウント情報と無料クーポンコードを入力

アカウント情報の登録

性別 男性 女性
どちらでもないを選んだ方には女性のチェックシートが届きます

クーポンコード入力

クーポンコード

こちらの企業・自治体はクーポンコードを発行しております。

下記クーポンコードを入力してください

横浜市在住・在勤・在学対象

無料クーポンコード

ykhm横浜市〇〇

※〇〇には住所や勤務先の区名が入ります
(例) ykhm横浜市中区

4 初回チェックシートで提出で完了

初回チェックシート

ファミワンでは、看護師・助産師・産科看護師・臨床心理士・胚移植士・薬剤師・キネシオセラピスト・理学療法士・言語聴覚士・栄養士・管理栄養士・さまざまな分野の専門家による相談サポートを行っています。

※医師による診断や検査の発行はできません。ご質問上ご回答できない、ご返信が遅くなる場合があります。

基本情報について

お申し込みいただける方が多いほど、あなたに合ったアドバイスをお届けすることができます。適切な質問は必ずご入力ください。

生年月日

チェックシートを提出したら完了ですマイページより相談ができます

※クーポンコードを入力し忘れた際は、登録後にマイページのクーポンコードを追加よりご登録できます。※LINEアカウントで新規登録する場合も登録にはメールアドレスの入力が必要となります。※画像は実物と異なる場合があります。

