



いつかではなく今から始める

未来への準備セミナー

対象者：どなたでもご参加いただけます
(小学生以下のお子さまは保護者同伴のみ可)

参加無料
事前予約制

プレコンセプションケア -未来を考える-

- ① 5月 24日 (日)
- ② 11月 8日 (日)

10:00~11:30
(9:40 開場)

瀬戸内市中央公民館
研修室

 先着50名

未来のパートナーシップ 体験会

- ① 8月 23日 (日)
- ② 2月 7日 (日)

10:00~11:30
(9:40 開場)

瀬戸内市中央公民館
多目的ホール

 先着20名

※ 各講座は2日とも同じ内容で開催します



お申し込みはこちら





プレコンセプションケア -未来を考える-

”**プレコン**”（プレコンセプションケア）は、若い人が将来の**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。次世代を担う子どもの健康にもつながる**ヘルスケア**です。

- 1 いまの自分のからだところを知ることができる
- 2 生活を整えることができる
- 3 ライフプランを立てることができる

プレコンセプションケアのポイントを学びながら
3つのプレコンActionを起こす準備をしていきましょう

未来のパートナーシップ体験会

みんなで始める、子育ての第一歩

赤ちゃん人形を使った抱っこや、おむつ替えなどの**育児体験**を通して、赤ちゃんのいる生活をイメージできます。

将来子どもをもつことを考えている人も、そうでない人も、赤ちゃんとの生活を少しのぞいてみませんか？

専門家との交流、

一緒に考える家事・育児の分担ワーク、不安や疑問を共有し、「大変さ」だけでなく、**楽しさ**や**支え合い**の大切さも感じられる講座です。

