令和8年度 瀬戸内市 Family Start 事業
瀬戸内市協働提案事業補助金採択事業

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)~~（終了しました）
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)~~（終了しました）
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

主催：いのちのおはなし岡山

いのちのおはなし岡山

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。

ご質問・お問い合わせ Email: inochiokayama@gmail.com