

未来につながる プレコンセプションケア

- 月経・PMSと上手に付き合うコツ -

2025

6/29^日

14:00-15:00



〔対象者〕主に20・30代の若年層の女性

プレコンセプションケアという新しい概念をご存じですか？このセミナーでは月経・PMSとの上手な付き合い方から、妊娠準備の基礎知識、自宅のできる運動まで幅広く解説します。健やかな未来のための第一歩を踏み出しましょう。



オンライン開催（アーカイブ配信あり）

参加費無料

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こ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。

—第1章—

プレコンセプションケア

—第2章—

月経とPMSと
付き合うコツ

—第3章—

運動を取り入れよう

動画



登壇者

示村 英実

看護師／不妊カウンセラー
(株式会社ファミワン)

妊娠を望む方の少しでも力になりたいという思いから、一般企業を退職し、看護師になりました。普段は都内不妊治療クリニックにて勤務しております。現在は生殖看護認定看護師の取得を目指して日々勉強中です。一人ひとりに耳を傾け、寄り添うサポートを心掛けています。

〔お申込み〕

下記URLまたはQRコードから
申込みフォームよりお申込みください。(お申込み期限: 6月29日^日)事前質問も受付中！
締切6月22日^日まで<https://form.run/@yokohama20250629>