

今から始めたい “プレコンセプションケア”

# ライフプランニング 講座

妊娠

子育て

出産

プレコンセプションとは

将来の妊娠を考えながら  
女性やカップルが  
自分たちの生活や健康に  
向き合うことです。

## ご自身やパートナーとのライフプランを考えたことはありますか？

「いつかは結婚したい」「こどもほしい」「仕事が落ち着いた頃に・・・」

そんな漠然としたライフプランにちょっとエッセンスを加えると、より確かなプランになるかもしれません。実は身近な「不妊」「不育」の話、そして自分やパートナーである女性の”からだ”を知ることを通じて、自分自身のライフプランの中で、妊娠・出産・子育てについて考えるきっかけにしてみませんか？

参加費  
無料

● 講演 講義 60分 + 意見交換 30分

演題

## ライフ プランニング講座

今から始めたいプレコンセプションケア

講師

いらはら みのる

徳島大学 特命教授 **苟原 稔 氏**



関連情報

## 「ライフプラン教育動画」 を作成しました！

男女の身体の仕組みや将来のライフプランを見据えた  
健康管理を学べる教育動画です。

【動画の内容】

- (1) ライフプランの知識
- (2) 妊娠できる力
- (3) 避妊の重要性
- (4) 産婦人科受診のタイミング



QRコードより  
ぜひご視聴ください！

## LINEアカウント 「性とカラダのみらいナビ@とくしま」 友だち募集中！

「性とカラダ」に関する悩みや疑問に、  
Q&A形式の自動応答メッセージで  
お答えします。

友だち追加



QRコードより  
ぜひご活用ください！

開催日・会場

令和5年

**11/11(土) 13:30~15:00**

徳島文理大学 アカサスホール

(徳島市山城町西浜傍示180)

開催方法

ハイブリット形式(会場+Zoom 配信)

Zoom 配信で参加される方はインターネットが繋がる PC・タブ  
レット・スマートフォン・マイク・カメラが使える環境をご用意  
ください。 ※Wi-Fi 環境を推奨します。

講座 申込方法

申込期限 **令和5年 10/31(火)**

下記の QR コードまたは URL からお申込み下さい。

お申込みいただいたメールアドレスに講演会の  
招待 URL をお送りいたします。

お申込み後、1 週間以内に受付完了メールを送信いたします。

※1 週間経過してもメールが届かない場合は再度お申し込みください。

◆お申込みQRコード➡



◆お申込みURL

[https://i-tokushima.zoom.us/webinar/register/  
WN\\_4enSncv9Rf6Vs83PeHi2LQ](https://i-tokushima.zoom.us/webinar/register/WN_4enSncv9Rf6Vs83PeHi2LQ)

お問い合わせ

徳島県未来創生文化部こども未来局こどもまんなか政策課  
TEL 088-621-2178 FAX 088-621-2843

主催：徳島県・徳島大学 AWA サポートセンター