

「未来の選択肢」を
見つけよう！

東京ポイント//
500pt
プレゼント！
特典

参加費
無料

男女どちらも
歓迎

社会人の
参加もOK

学生のための プレコンセプションケアセミナー

2026
12.1 TUE
17:30~19:30
(開場 17:00)

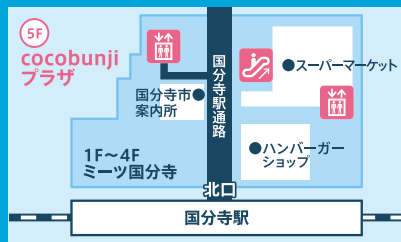
キャリア、恋愛、結婚、妊娠・出産。
これからの人生を、自分らしく選択していくために。
グループワークや参加者同士の対話を通じて、
プレコンセプションケアの視点から、自分の未来や
ライフプランについて一緒に考えてみませんか。

※プレコンセプションケア(プレコン)とは？
プレコンセプションケアとは、性や妊娠に関する正しい知識を身に付け健康管理を行うこと。
子供を持ちたい人もそうでない人にも、誰にとっても若いうちからの大切な取組です。

場所

cocobunjiプラザ
(5階リオンホール)

東京都国分寺市本町3-1-1



お申し込みはこちらから

<https://www.secure-cloud.jp/sf/business/1790313689uIISJzGj>

講義内容

● テーマ

「プレコンセプションケアの視点から、
将来のライフプランを考えよう」

※講義内容は10代後半から20代前半の方を対象としておりますが、どの年代の方も参加いただけます。

● 講師

東京都立大学健康福祉学部教授

安達 久美子 氏

(助産師・日本助産師会元副会長)

思春期ピアカウンセリング、若年妊娠・出産、
産後ケアなどが研究テーマ、
学生向けのプレコンセプションケアの普及啓発にも尽力

10月開催の様子



◀ミニレクチャー



グループワーク▶

将来の妊娠や出産についての
理解が深まりました

参加者の声！

グループワークを通じて将来を
考えるきっかけになりました

