



## みしまライフデザインセミナー

# 今日から始めるライフデザイン

参加費  
無料

## ～プレコンセプションケアって、何？～



参加者  
プレゼント！



プレゼント① 三島で大人気！  
**kudo菓子工房の  
お菓子セット**

※写真はイメージです。



プレゼント② 必ずもらえる！

**Amazonギフトカード1,000円分**



※本キャンペーンは【三島市】による提供です。本キャンペーンについてのお問い合わせはAmazonではお受けしておりません。事業委託元：三島市こども未来課（055-983-2755）までお問い合わせください。

※Amazon、Amazon.co.jpおよびそれらのロゴはAmazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

プレコンセプションケア（妊娠・出産に向けた健康管理）を軸として、**ライフデザインを描く必要性**をお話しします。

なぜ、プレコンセプションケアが大切なのか、ライフデザインにどう繋がるのか。**女性はもちろん男性も役立つ情報**が満載です。



**セミナーでわかること**

✓ 将来のために  
今大切にしたいこと

✓ 自分自身の  
気付き・変化

✓ 他の人の  
考え方や価値観

日時

**2026.2.11**

水・祝

⌚ 10:00~11:30

会場

順天堂大学保健看護学部 三島キャンパス 1号館11番教室  
(三島市大宮町3丁目7-33) ※駐車場有

対象

大学生・社会人の方 ★20~30代の方大歓迎！

定員 30名様



①西岡先生による講話

「今日から始めるライフデザイン～プレコンセプションケアって何？～」

②身近な人のライフプランを聞いてみよう

③ライフデザインシミュレーターで未来を想像してみよう



### 講師紹介

順天堂大学 保健看護学部 看護学科 母性看護学領域  
教授 西岡 笑子 (助産師)



産後うつ予防、包括的性教育、プレコンセプションケア、働く女性の健康についての研究および、思春期～更年期、生涯を通じた女性の健康啓発に取り組んでいる。発達段階に応じた教材「からだとこころの科学 まるっと まなブック（厚生労働省科学研究費補助金荒田班）」等の制作に携わり、プレコンセプションケアに精通している。



### お申込み方法

右記QRからお申し込みください。

※応募者多数の場合は抽選となります。

申込み締切

令和8年2月6日(金)まで



お申込みはこちら

主催 三島市 こども未来課 一緒に描く未来室

お問い合わせ 事業受託者：株式会社Geolocation Technology  
(TEL: 055-991-5544)