



famione

茨城県

茨城県に在住・在勤・在学の方

\\ 自分らしい未来を考える // プレコンセプションケア

キャリアも、健康も、これからの選択も、わたしらしく

日時

2026年

9月27日(日)

10:00-11:00

顔出し不要・
匿名参加

最新! 茨城県プレ妊活
健診事業の紹介も!

無料 オンライン開催

仕事、学び、パートナーシップ、結婚、妊娠・出産、子育て。
どれを選ぶか、いつ選ぶか、選ばないかは人それぞれです。

大切なのは、将来の選択肢を狭めないために、

今の自分の健康や生活習慣について知っておくこと。

このセミナーでは、プレコンセプションケアの基礎知識を学びながら、
自分らしいライフプランを考えるきっかけをお届けします。



第1章

まずはここから!
プレコンの基礎知識

第2章

自分を知る一步に
チェックシート



第3章

食事も大事なケア
栄養で考えるプレコン

第4章

未来を考える
ライフプラン

茨城県からのお知らせ

茨城県プレ妊活
健診事業の紹介が
あります

※プレ妊活健診事業は、茨城県が8月から開始する事業です。

参加対象

茨城県に在住・在勤・在学の方

講師

株式会社ファミワン
看護師・
不妊カウンセラー

小澤 彩加



申込はこちら

下記フォームまたは
二次元コードより申し込みください

セミナー申込 締切日

9/27(日)10時まで

事前質問受付中! 締切日9/17まで

当日視聴が難しい方は
アーカイブ配信があります

<https://form.run/@ibaraki-20260927>



オンラインで専門家に相談できます

健康・メンタル・妊活・人間関係など、様々なご相談内容を専門家チームが分析し、あなたとパートナーに最適なアドバイスをお届けします。

専門家チームは看護師・保健師・助産師・薬剤師・公認心理師など約60名(2026年1月現在)であなたをサポートします。

- からだ健康 ●更年期 ●不妊治療/妊活 ●こころの悩み
- パートナーとの関係 ●育児 ●月経/PMS ●ダイエット など

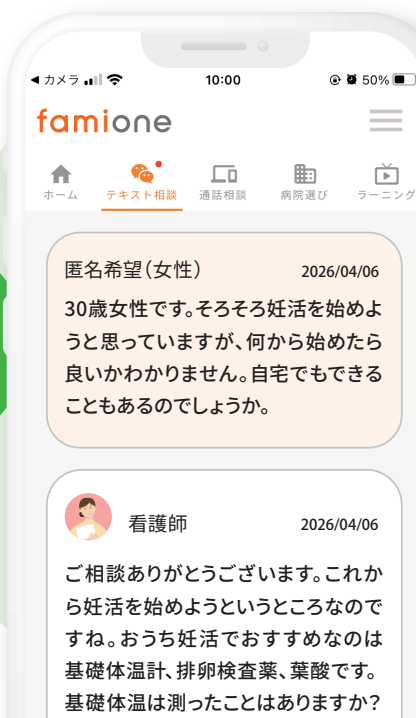
サービスを詳しく知りたい方は
サイトをご覧ください

オンライン相談の詳細、イベントや
セミナーなどのお知らせも随時掲載!

いばらき妊活・不妊オンライン相談サイト
<https://wellness.famione.com/gov/ibrk/>



クーポン
コードで
無料



登録方法【クーポンコードで無料・相談回数無制限】

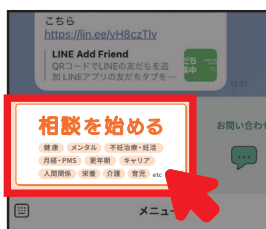


公式 LINE を友だち追加

1 公式 LINE ファミワン ヘルスケア相談サポートを友だち追加



▶LINE ID @famione-support



トーク画面上のメニュー
「相談を始める」を押します

2 ログイン画面の新規会員登録はこちらへ



最下部の
「新規会員登録はこちら」
を押します

3 新規会員登録



「メールアドレス」または
「LINE アカウント」で会員登録

4 アカウント情報とクーポンコードを入力



無料クーポンコードを入力

ibrk茨城県〇〇

※〇〇には住所や勤務先等の市町村名を入力
(例) ibrk茨城県水戸市

5 チェックシートを提出



初回チェックシートを提出したら完了
マイページより相談ができます

※クーポンコードを入力し忘れた際は、登録後にマイページのクーポンコードを追加よりご登録できます。※LINE アカウントで新規登録する場合も登録にはメールアドレスの入力が必要となります。※画像は実物と異なる場合があります。

