

未来の自分を大切に作る準備

未来の自分を 今からつくる

～知っておきたいプレコンセプションケア～

プレコンセプションケアって？

将来の妊娠・出産だけでなく、
今の自分の健康を考えることです。

こんなことを一緒に考えます！



からだのこと

生理やホルモン、
将来の妊娠のことなど、
自分の体を知ろう



性のこと

自分も相手も
大切にするための
正しい知識を学ぼう



心のこと

メンタルヘルスや
ストレスとのつきあい方
を考えよう



生活のこと

食事・運動・睡眠など、
毎日の習慣が未来の
自分につながるよ



将来のこと

自分の夢やキャリア、
ライフプランを
考えてみよう

プレコンセプションケアって？
今の自分の体や心を知って
これからの人生を
自分らしく生きるための
準備です



日時 令和8年 11月14日(土) 13:30～16:00

場所 生涯学習センター

対象 中学生・高校生・大学生・その保護者等

保護者の方も参加できます！
おこさんと一緒に、からだ・心・将来のことを考えてみませんか？

参加費 無料

申込み 事前申込制(10月31日まで)

まだ先のことじゃなくて
「今の自分」にも
関係すること

お申込みはこちら



※スマホから簡単申込み！

自分の未来のために、今できることから始めてみませんか？

プログラム

01 プレコンセプション
ケアについてのお話



プレコンセプションケアとは？
今の自分の体や心のことを
知ることから始めましょう。

02 自分の未来について
考えてみよう



ライフプランや将来の夢、
今できることを一緒に
考えてみましょう。

03 教えてドクター
こんなこと聞いても
いいですか？



気になることや不安なことを、
医師に直接聞ける
質問コーナーです。

知って、考えて、
未来につなげよう！

講師のご紹介



ヒルズレディースクリニック
嶋田 亜公子 医師

性について学ぶことは、生について学ぶこと
正しく幅広い知識を持って自分の人生の選択に
自覚と納得を

群馬ピアって？



群馬ピア

群馬県立県民健康科学大学、高崎健康福祉大学、
ぐんま未来大学の学生で構成され、中高生と同じ目線で
思春期の悩みに寄り添って支える活動をしている団体です。

同世代だから
話しやすい

安心して
相談できる

一緒に考えて
サポートする

お問い合わせ

群馬ピア事務局

027-235-9542

会場のご案内



お申込みはこちら



※スマホから簡単申込み！

主催

群馬ピア(群馬ピアカウンセリング研究会)
群馬県

保護者のみなさまへ

思春期のこどもと「性」や「健康」のことを話すのは、意外と難しいもの。
この機会に、正しい知識と一緒に学び、こどもの「自分らしい未来」を応援しませんか？