

からだみらいサポート事業

\ 顔出しなし! 耳だけOK! /

無料
オンライン
セミナー8/28 Fri
18:30-19:30

月経・PMSを知って、 将来のための「プレコン」をはじめよう ～専門家が解説!自分を整えるカラダのヒント～

毎月の生理、
ガマンするのが
当たり前になってない?

これって普通の?
と一人で悩んでいませんか?

毎月の生理やPMS(月経前症候群)のモヤモヤを解消して、毎日をもっと心地よく。
生理のこと、将来のこと。専門家に直接聞いて、自分をアップデートしてみませんか?
将来の自分のために、今からできる「カラダの整え方」のヒントを、専門家が
分かりやすく解説します。(性別を問わず、周囲で支える方の参加も大歓迎!)
自分を大切にするための第一歩を、ここからスタートしましょう!

第1章

月経とPMSの
基本理解

第2章

受診含む
ケア方法

第3章

プレコンセプション
ケアとは?

第4章

ライフプラン/
キャリアプランを
考えてみよう

Q&A

皆さまからの
ご質問に
お答えします

開催日時 2026年 8月28日(金) 18:30-19:30

開催形式: オンライン(Zoom/アーカイブ配信あり)

参加対象 参加を希望する中央区在住・在勤・在学の方

講師



西岡 有可

株式会社ファミワン

不妊症看護認定看護師

申込方法

セミナー申込フォームより
事前質問も受付中!事前質問〆切
8月20日(木)お申込み
URL<https://form.run/@chuo-seminar20260828>

ちゅうおうプレコン相談

様々なお悩みを専門家にスマホから**無料**相談

相談の方法



いつでも看護師や臨床心理士などに相談。
質問により、他の専門家も選べます。
助産師、栄養士など、約60名（2026年1月現在）の
様々な専門家がいます。

※医師による医療相談・診断・検査ではありません。医師以外が、診断を含む医療を行うことは、法律により禁止されています（医師法第17条）。ご理解の上ご利用をお願いいたします。

こんな相談が可能です

不妊治療

- ・保険適用について
- ・検査結果の相談
- ・クリニック転院相談

メンタル

- ・学校や職場の人間関係
- ・働き方やキャリア
- ・強いストレス
- ・やる気が出ない

月経トラブル

- ・生理痛
- ・PMS（月経前症候群）
- ・生理不順
- ・ピルについて

生活習慣（栄養・睡眠）

- ・食事のバランスやサプリメント
- ・寝つきが悪い・眠れない
- ・疲れが取れない
- ・飲酒・喫煙などの習慣改善

更年期症状

- ・イライラ、不眠など
精神神経症
- ・ほてり、のぼせ
- ・尿失禁、月経異常

まずは公式 LINE の登録から



二次元コードを読み取ってください

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 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

3 アカウント情報と無料クーポンコードを入力



下記クーポンコードを入力してください

東京都中央区在住・在勤・在学対象

無料クーポンコード

- 在住の方は **1**
ちゅうおうプレコン〇〇1
- 在勤・在学の方は **2**
ちゅうおうプレコン〇〇2

〇〇には地域名（京橋・日本橋・月島・晴海）を入力してください。
例）ちゅうおうプレコン日本橋1、ちゅうおうプレコン京橋2 など

4 初回チェックシートの提出で完了



チェックシートを
提出したら完了です
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。

