

# プレコンセプションケアセミナー

～今だからこそ考えたい、自分たちの健康、ライフデザイン～

プレコンセプションケア（略してプレコン）とは・・・  
性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、  
妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて健康管理を行うことです

バランスの  
良い**食事**  
って？

どんな**検診**  
があるの？

最近  
**ストレス**  
溜め込んでる  
かも…

**葉酸**って  
聞いたことある  
けれど、何？

夫婦で考える、  
これから歩む道。

やせたい  
けど…

**運動不足**  
かも…

**仕事と家庭**  
両立したい

会場 総合保健福祉センター「かがやき」(北町388-2) / **軽食あり**  
日程 8月19日(水)・令和9年2月17日(水) のどちらか  
時間 18:30~20:00 (受付 18:15~)  
申込 二次元コードまたは電話・窓口 (健康推進課・定住推進課)  
電話・窓口では『プレコンの申込です』とお伝えください  
申込締切 各日程の1週間前

プレゼント

常陸大宮市産  
**有機野菜**

