

20代・30代に知ってほしい

未来の自分と家族のための フレコン講座



～今からはじめる からだづくり～

参加費

無料

「フレコンセプションケア(フレコン)」を知っていますか？

「フレコンセプションケア」は、若い世代が将来のライフプランを
考えて日々の生活や健康と向き合う新しいヘルスケアです。

今からできる将来に向けたからだづくりについて、楽しく学んでみませんか？

日時

2026年(令和8年)

2月8日(日)

10:00～14:00 (受付 9:30～)

I部 10:00～11:30

「未来に向けた
健康なからだづくり」

にしだ助産所

助産師 西田啓子さん

II部 11:45～13:45

「毎日に活かせる
バランスごはん」

ABC Cooking Studio

(地域活性化起業人)

栄養士 新田宏美さん

Special
Cooking

～参加者の声～

- ・自分の生活を見直すきっかけになった。
- ・仕事が忙しく、からだについて考えることが
なかったので勉強になった。
- ・助産師さんの話を聞ける貴重な機会になった。

お友達と、パートナーと、
もちろんお一人でも参加OK♪



対象 20～30歳代の市民 定員40名 ※先着順

会場 福山すこやかセンター3階
マンパワー研修室・調理実習室(詳細は裏面)

申込み
期間 2026年(令和8年) 1月5日(月)～2月5日(木)

問合せ先 福山市 健康推進課 ☎(084) 928-3421
(8:30～17:15 土・日・祝日・年末年始を除く)

調理実習あり♪
美味しく楽しく
学びましょう！

★エプロン不要
★手ぶらで参加OK


申込みはこちらから！



未来のために知っておきたい、 プレコンセプションケア(プレコン)とは？

～はじめようプレコンセプションケア スマート保健相談室より参照～

プレコンセプションケア（プレコン）は、プレ（前）＋コンセプション（妊娠）で、直訳すると「妊娠前」のケアという意味になりますが、国は、性別やライフステージを問わず、全ての人のために自分の健康と未来のために大切な取り組みとしています。

※プレコンについて、もっと詳しく知りたい方は  で検索！

会場案内

【会場】 福山すこやかセンター

【住所】 〒720-8512 福山市三吉町南二丁目11番22号



「福山すこやかセンター」の駐車場は、第1～4駐車場です。

他の場所には駐車できません。

※第3駐車場は黒瀬クリニック駐車場の1～13番、28～41番です。

番号をご確認のうえ、駐車してください。

※駐車場は台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

<公共交通機関（JR福山駅から）>

●中国バス、井笠バスの場合：福山駅南口8番乗り場で「大谷台団地行き」、「幕山団地行き」、または「中国中央病院行き」に乗車。「新橋」バス停で下車し、北へ約3分。

●まわローズ（中心部循環路線）の場合：⑩「福山駅前」または⑭「福山駅北口」バス停から乗車し、⑳「すこやかセンター前」で下車。下車後すぐ。