



# いわきFCの選手と考える 『カラダマネジメント』



©2022 IWAKI FC

## ～こころとからだを ベストコンディションに～

将来のライフプランを見据えて男女問わず取り組む「プレコンセプションケア」。  
今、注目のプレコンについて知り、講師といわきFCの選手との「こころとからだのケア」クロストークを通じて、今日から実践できるワンアクションを考える90分です。自分と未来の可能性を守るヒントを、一緒に持ち帰りませんか？

### いわきFCの選手も参加決定！



参加費  
**無料**

開催日時

2026年  
**10月28日(水)**

**14:00～15:30 講演会**

**15:30～16:00 体験**

抱っこ体験・妊婦ジャケット装着体験(希望者のみ)

場 所

**総合保健福祉センター  
1階 多目的ホール**

対象者

**・おおむね10～30歳代の方**

※年代問わず、教育・医療・福祉関係者の方も申込可



知るだけじゃない、体験して考えるプレコン。  
様々な選択肢がある中で、妊娠や育児についての正しいイメージを持つきっかけにするため、抱っこ体験や妊婦ジャケット装着体験のブースを設置します。  
※安全のため、保健師指導のもと行います

講 師



**戸田 さやか**

公認心理師・臨床心理士  
(株式会社ファミワン)

事前申込制

セミナー参加希望者は、  
二次元コードよりお申込みください

<https://logoform.jp/form/NczP/1753827>

- ・事前質問受付中！
- ・セミナー申込期日:**10月23日(金)**まで  
定員100名程度



参加された方の中で個別相談ご希望者に匿名・オンライン相談をご案内します！ 詳細は裏面へ▶

【問い合わせ先】いわき市 こども家庭課 母子保健係 電話 0246-27-8597

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※であなたをサポートします。（※2026年1月現在）

## 登録方法

【期間限定:2027年1月末まで】クーポンコード入力で**テキスト相談が1回無料**でご利用できます

**クーポンコード セミナー時にお知らせします**



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



クーポンコードを入力

**セミナー時にお知らせします**

有効期限:2027年1月末まで

### 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。

**いわき市「性と健康の相談窓口」** からだのこと、妊娠・出産のことなど心配なときは、お気軽にご相談ください。

【相談日時】月曜日～金曜日まで（祝日及び年末年始除く） 午前8時30分～午後5時00分まで

| 窓 口                    | 住 所            | 電話番号         |
|------------------------|----------------|--------------|
| 平地区保健福祉センター 健康係        | 平字梅本21         | 0246-22-7621 |
| 小名浜地区保健福祉センター 健康係      | 小名浜花畑町34-2     | 0246-54-2117 |
| 勿来・田人地区保健福祉センター 健康係    | 錦町大島1          | 0246-63-2118 |
| 常磐・遠野地区保健福祉センター 健康係    | 常磐湯本町吹谷76-1    | 0246-43-2118 |
| 内郷・好間・三和地区保健福祉センター 健康係 | 内郷高坂町四方木田191   | 0246-27-8692 |
| 四倉・久之浜大久地区保健福祉センター 健康係 | 四倉町字西四丁目11-3   | 0246-32-2114 |
| 小川・川前地区保健福祉センター 健康係    | 小川町高萩字小路尻19-10 | 0246-83-1329 |
| こども家庭課 母子保健係           | 内郷高坂町四方木田191   | 0246-27-8597 |

