

R8年度

プレコン研修会

第1回

8月25日(火)

18:30~20:00

会場

奥州市役所 302会議室

講師

奥州市 助産師

テーマ

今の自分を知ろう
生活を整えよう

特典!

睡眠中に温度リズムを確認できるデバイスを

※温度リズム(低温期・高温期の周期的な変化)



無料貸出!

対象

プレコン

(プレコンセプションケア) って?

「女性とパートナー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こと」

★18歳から35歳までの女性
(パートナーも参加可能)

★奥州市民
または市内に勤務する方

前回の参加者の声

- ・気持ちの変化と生理周期が関わっていることがわかった
- ・運動習慣がついた!
- ・自分の体調に合わせた仕事の進め方を意識するようになった

第2回

10月下旬

講師

小見 英夫 先生

小見レディースクリニック院長

テーマ

月経・PMS、ワクチン etc.

第3回

R9年2月下旬予定

参加費 無料

お問い合わせ
お申込み

奥州市 健康こども部健康増進課

電話: 0197-34-2524

E-mail: kenkou1@city.oshu.iwate.jp

お申し込みは
こちらから

