

親が知っておきたい

10代からの プレコンセプションケア

プレコンセプション
ケアとは？
若い男女が将来の
ライフプランを考え
ながら、日々の生活
や健康と向き合うこ
とです。



講師：田中まゆさん

一般社団法人ココツリー代表理事
助産師／思春期保健相談士



日程

令和8年11月13日（金）

時間

午前10時15分～11時45分

場所

吹田市立千里市民センター

プレコンセプションケアについて学び、
自分や周りの人の心と体を大切にする方法を
親子で一緒に考えるきっかけにしてみませんか。

講座内容（予定）

- ★プレコンセプションケアとは
- ★SRHR（セクシャル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ）とは
- ★PMS（月経前症候群）や生理痛への対処方法
- ★自分をケアする大切さについて ほか

対 象：おおむね10代～20代前半の子供がいる人
定 員：30人（多数の場合は市内在住、在勤、在学の方を優先して抽選）
保 育：1歳から就学前の幼児10人（多数の場合抽選）
手 話：あり
費 用：無料
申込方法：電子申込システム、電話、郵便、Eメール、FAXにて受付
申込締切：11月4日（水）必着

電子申込はこちら



※申込み方法は裏面をご覧ください

主催 吹田市



【申込FAX番号】06-6383-7203

●申込書(郵便・FAX兼用)

講座名	親が知っておきたい10代からのプレコンセプションケア		
名 前	(ふりがな)	年 代	歳代
住 所	〒	電話番号	()
保育の希望	(有 ・ 無)	手 話 通 訳 の希望	(有 ・ 無)
保育ありの 場合	子供の名前(フリガナ) ()歳()か月 アレルギーの有無(有 ・ 無)	子供の名前(フリガナ) ()歳()か月 アレルギーの有無(有 ・ 無)	
この講座を知っ たきっかけ	市報すいた・ちらし・吹田市ホームページ・男女共同参画センターSNS、 吹田市公式LINE、その他()		

※ご記入いただきました個人情報につきましては、当事業以外の目的には使用いたしません。

<申込締切>

11月4日(水)必着

※申込結果(参加の可否)は締め切り後、郵送またはメールでお知らせします。

講座3日前までに申込結果が届かない場合は、お手数ですがメールまたはお電話にてお問い合わせください。

なお、受講決定後、やむを得ず欠席する場合は、必ずお知らせください。

<申込方法>

電子申込システム、電話または、上記必要事項を記入の上、郵便、
Eメール、FAX で、男女共同参画センターまでお申込みください。

※受講にあたり、配慮が必要な事項がある場合は、お申し出ください。

<申込先・問合せ先>

吹田市立男女共同参画センター・デュオ

MAIL: duo-koza@city.suita.osaka.jp

住所: 〒564-0027 吹田市朝日町3番502号(さんくす3番館5階)

TEL: 06-6383-7202(午前9時～午後5時30分 ※日曜日・祝休日は除く)

FAX: 06-6383-7203

<会場>

吹田市立千里市民センター

吹田市津雲台1-2-1

千里ニュータウンプラザ2階

阪急千里線 南千里駅下車すぐ

この講座は

男女共同参画センター

の主催です

当センターは現在、大規模改修工事のため休館していますので、他の施設を借りて講座を開催しています。