

無料
オンライン
セミナー



地域みんなで子育て応援！

シン・子育て王国とっとり

× famione

今日からできる！

『自分のカラダ』の トリセツ

～未来につながるプレコンセプションケア～

栄養

睡眠

心

のこと

“今の自分”も、そして“これからの自分”も健やかに
自分らしく過ごすために、「自分のカラダ」と向き合うヒントを
わかりやすくお届けします。

『自分のカラダのトリセツ』第2弾では、「栄養」「睡眠」「心のケア」を
テーマに、今日からできるセルフケアをご紹介します。

2026年

2月7日 土
10:00～11:00

オンライン開催 (Zoomウェビナー)

質問コーナーあり

- ▶匿名・顔出し無し
- ▶音声OFFでのご参加となります

【対象者】10-30代のみなさま

セミナーの申し込み

下記URLまたはQRコードより
お申込みください。

<https://form.run/@tottori-seminar20260207>



申し込み期限

2月5日(木)まで

アーカイブ
配信あり

事前質問も
受付中！

申込者に
ご案内します

プログラム

- ・第1章：プレコンセプションケア
- ・第2章：自分の生活を振り返ろう
- ・第3章：栄養で支えるプレコンセプションケア
- ・第4章：睡眠で支えるプレコンセプションケア

講師



西岡 有可

不妊症看護認定看護師
(株式会社ファミワン)



戸田 さやか

公認心理師・臨床心理士
(株式会社ファミワン)



山本 瑠美

管理栄養士
(株式会社ファミワン)

セミナー参加者特典

相談回数無制限

月額3,980円の
プレミアムプランが

無料

テキスト
相談



Zoom
相談



専門家にテキストやZoomで
オンライン相談ができます。

約70名(2025年7月現在)の
専門家があなたの悩みに
寄り添います。

ご利用いただくには
こちらのクーポンコードが必要になります

tottori7572

【期限】セミナー終了後～2026年3月末
【対象】鳥取県在住・在勤・在学の方

サービス登録の詳細は裏面へ▶

セミナー参加特典 秘密厳守!ニックネームで相談! / からだやこころの悩み 無料オンライン相談

クーポンコード入力で鳥取県在住・在勤・在学の方は無料で2026年3月末まで、看護師や心理士などの専門家にテキスト・Zoom相談ができます!

クーポンコード「**tottori7572**」

有効期限 セミナー終了後～2026年3月末まで

健康のこと

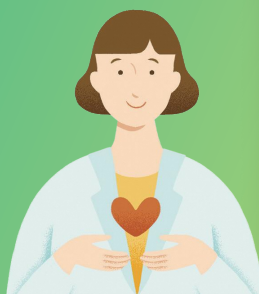
性のこと

人間関係の悩み

月経・PMS

など

詳しい登録手順はこちら▼



● オンライン相談 登録方法

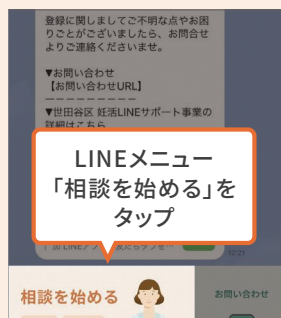
STEP 1 LINEの友だち追加



▶ LINE ID @famione-support



友だち追加する



LINEメニュー
「相談を始める」を
タップ

相談を始める

STEP 2 会員登録

メールアドレスで
新規会員登録はこちら

メールアドレス

確認メールを送信

or

LINEアカウントで新規登録する

LINEアカウントで
新規会員登録はこちら

※登録にはメールアドレスの
入力が必要となります

STEP 3 クーポンコード入力



「クーポンコード」をタップ

クーポンコードを入力

tottori7572

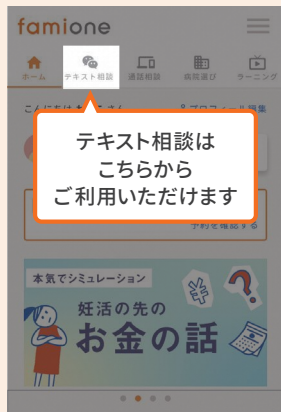
鳥取県在住・在学・在勤の方 対象
有効期限 2026年3月末まで



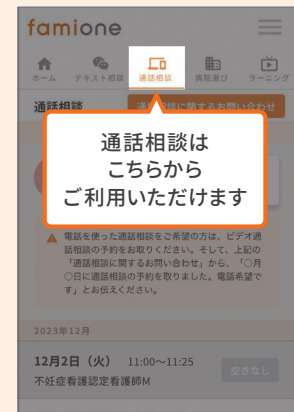
初回
チェックシート

初回チェックシートを
入力し送信する

STEP 4 テキスト相談や Zoom での通話相談



テキスト相談は
こちらから
ご利用いただけます



通話相談は
こちらから
ご利用いただけます

登録時にクーポンコードを入れ忘れたときは、マイページのTOP画面「専門家に相談する」下の「+クーポンコードを追加」から追加ができます。

