

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

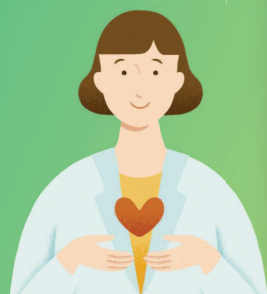
性のこと

人間関係  
の悩み

月経・  
PMS

など

詳しい登録手順はこちら▼

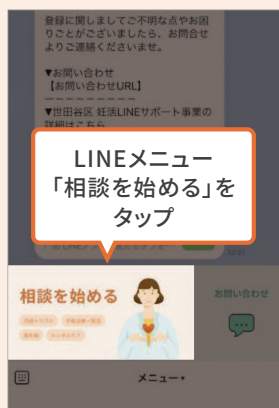


## ● オンライン相談 登録方法

### STEP 1 LINEの友だち追加



▶ LINE ID @famione-support



### 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

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

アカウント情報の登録

どちらでもない方には女性のチェックシートが画面に表示されます

女性 ☐

クーポンコード

クーポンコード

「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・在勤・在学の方 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

1 2 3 4 5

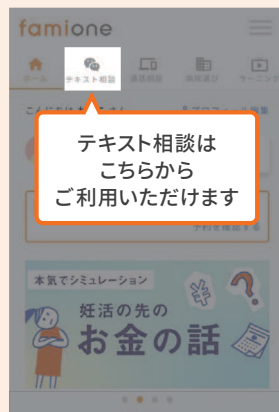
基本情報について

あなたのことについて教えてください。お答え  
いただける内容は、あなたにぴったりの  
アドバイスをお伝えすることができます。

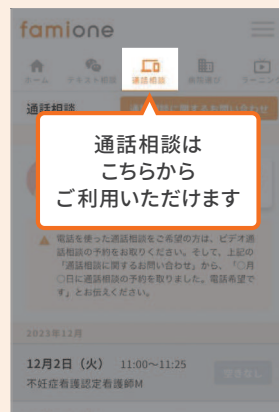
生年月日

西暦  年  月  日

### 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。

