

無料 オンライン セミナー



地域みんなで子育て応援!
シン・子育て王国ヒッピリ

X 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

STEP1 LINEの友だち追加



▶LINE ID @famione-support



STEP2 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 [編集]

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

STEP3 クーポンコード入力

アカウント情報の登録

どちらでもいい選んだ方には女性のチェックシート
が届きます

女性

クーポンコード [任意]
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

鳥取県在勤・在学・在住の方対象
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

あなたのことについて教えてください。お答え
いただけた内容が多いほど、あなたにぴったり
なプライバスをお届けすることができます。

基本情報について

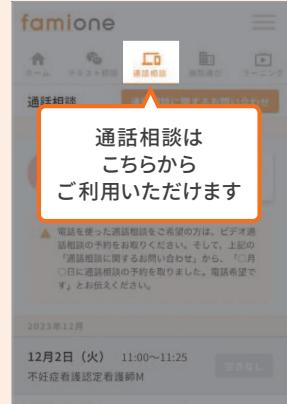
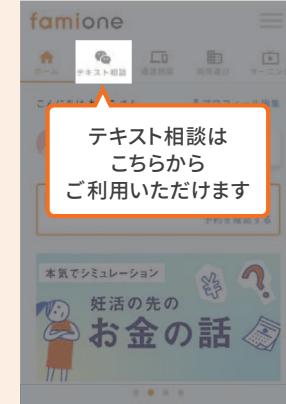
あなたのことについて教えてください。お答え
いただけた内容が多いほど、あなたにぴったり
なプライバスをお届けすることができます。

生年月日 [必須]

西暦 年 月 日

STEP4 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。

お問い合わせ

株式会社ファミワン <https://famione.com/form/contact/>

サービスに関するお問い合わせ

famione

