



## プレコンセプションケアオンラインセミナーの開催

プレコンセプションケアとは、毎日を健康的に過ごし、ライフイベントに直面した際にさまざまな選択肢を増やすためのヘルスケアです。

今回のセミナーは、「栄養」「睡眠」「心のケア」をテーマに、セルフケアについて紹介します。

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お届けします。



**と き** 2月7日📅 10:00～11:00

**と ころ** オンライン開催(アーカイブ配信あり)

**対 象 者** 10代～30代の人

**テ ー マ** 「今日からできる!『自分のカラダ』のトリセツ」

**料 金** 無料

**申込・予約方法** QRコードよりお申し込みください

**申込締切** 2月5日📅



◀県ホームページ  
「プレコンセプションケア」

問い合わせ先

健康対策課 健康増進室 ☎ 0859-68-5536

おしらせ

INFORMATION



## 『ほうき「ひとまち未来づくり」アクションフォーラム』の開催

学校・保育所と町民(家庭・地域)がよりよい「ひと・まち・未来」を創るということを共有し、子どもたちが未来の創り手となるために必要な資質・能力を育むことを目的として開催します。皆さま、ぜひお越しください。



**と き** 2月7日📅 9:30～12:15(9:00 受付)

**と ころ** 農村環境改善センター(伯耆町役場本庁舎隣)

**対 象** 小・中・高生、保小中・高校の保護者、学校教職員、学校運営協議会委員、地域と学校の連携・協働に関心のある人

**主 催** 伯耆町教育委員会、伯耆町地域学校協働本部

**内 容**

- ・児童、生徒の地域貢献活動(ゆめネット)の推進について
- ・町内小中学校からの実践報告
- ・指導講評

山口県地域連携教育推進協議会 代表アドバイザー 木本育夫 先生

問い合わせ先

教育委員会 生涯学習室 ☎ 0859-62-0712

12