



市民協働事業

主催：おかやまライフスキル研究会・岡山市

生きる力(ライフスキル)を育み, 未来をつくる プレコンセプションケア ～健康のバトンを次世代へつなぐヘルスケア講座～

講師：富岡 美佳（おかやまライフスキル研究会 会長「夢につながる健康」ドリル 監修）

場所：さんかく岡山

2026年

日時：第1回 11月15日（日）13:30～15:30【小学生対象（保護者同伴必須）】

第2回 11月29日（日）13:30～15:30【小学生対象（保護者同伴必須）】

第3回 12月 6日（日）13:30～15:30【どなたでも参加できます】

定員：20名

対象：第1・2回：小学生（小1～小6）のお子さま保護者同伴でお申込みください。

第3回：プレコンセプションケアに関心のある方、どなたでも。

「プレコンセプションケア」という言葉をご存知ですか？将来のライフプランを見据えて、日々の生活の中で自分たちの健康に向き合うことです。大切なお子さまと一緒に、心と体の「今」と「未来」を考えるきっかけになるような講座です。

第1回【身体編】親子で学ぶからだの基本とヘルスケア

第2回【心 編】心によりそうライフスキルとコミュニケーション

第3回【未来編】プレコンセプションケア～子どもが夢を描ける社会へ～

※参加者には講座で使用する「夢につながる健康ドリル」を差し上げます。



【申込み・問合せ】

岡山市男女共同参画社会推進センター「さんかく岡山」

〒700-0822

岡山市北区表町三丁目14番1-201号（アークスクエア表町2階）

電話 086-803-3355 FAX 086-803-3344 E-mail sankaku@city.okayama.jp

参加費：無料

「市民協働事業」は、「さんかく岡山」の登録団体等から提案された企画案をもとに、市民グループと岡山市が協働して実施する事業です。

生きる力(ライフスキル)を育み、未来をつくるプレコンセプションケア

～健康のバトンを次世代へつなぐヘルスケア講座～

2026年①11月 15日(日) 13:30～15:30 【小学生(保護者同伴必須)】

②11月 29日(日) 13:30～15:30 【小学生(保護者同伴必須)】

③12月 6日(日) 13:30～15:30 【どなたでも参加できます】 会場:さんかく岡山

[申込・問合せ先]

岡山市男女共同参画社会推進センター「さんかく岡山」

TEL:086-803-3355

E-mail:sankaku@city.okayama.jp

電話・FAX・メール・電子申込で受付しています。

申し込みはこちらから



FAX送信先 086-803-3344 さんかく岡山 岡山市男女共同参画社会推進センター

フリガナ				参加希望の回に○印
保護者のお名前				() 11月15日(日)
				() 11月29日(日)
				() 12月 6日(日)
お子様のお名前				
学年	年生	年生	年生	年生
電話番号				

個人情報適切に管理し、この講座のみに使用し、他の目的で使用することはありません。

小学生の今は、一生使っていく「からだの土台」を作っている時期です。将来、自分の夢を実現に向けて、将来の心とからだの健康を得ていくために、健康的な生活習慣を身につけ、正しい知識を得ていくことの大切さに気づいていただく講座です。「プレ」は「～の前の」、「コンセプション」は「お腹に赤ちゃんを授かること」という意味です。つまり、「プレコンセプションケア」とは、将来、お父さんやお母さんになりたいと思ったための、今から心とからだの準備を整えておくことを言います。本講座では、ライフスキル(WHOが提唱した健康教育)の10のスキルを育成し、心理・社会的能力、いわゆる「生きる力」を育んでいくことを目指します。ユニークな動物たちの身近な疑問から始まり、「あなたならどうアドバイスする?」という問いに立ち止まって考えながら、子どもたちが自ら未来予想図を描いていけることを願っています。



ぼくといっしょに
まなぼうよ!



科学研究費助成事業 基盤研究 (C) (一般) 課題番号 22K10943
「ライフスキル教育を基軸とした地域連携型プレコンセプションケアプログラムの開発」



講師:富岡美佳

おかやまライフスキル研究会会長
関西看護医療大学看護学部看護学科教授
岡山大学大学院保健学研究科客員研究員

2000年から、生きる力、ライフスキル教育を
ライフワークとして地域や学校で活動

●「さんかく岡山」へのアクセス●

住所: 岡山市北区表町三丁目14番1-201号 アークス17表町2階

■JR岡山駅から南東へ約1.5Km(徒歩約20分)

■路面電車

<清輝橋線>新西大寺町筋下車 東へ徒歩約1分

<東山線>西大寺町下車 西へ徒歩約3分

■天満屋バスステーションから南へ約500m(徒歩約7分)

■最寄りのバス停留所 新西大寺町筋バス停

*契約駐車場はありません。お車で越しの方は、
近隣の有料駐車場をご利用ください。

