

人生後悔したくない
好きな人と
過ごしたい
思春期の
子がいるの
生理が
いいが

この時代をより生きやすくする プレコンセプションケア

参加
無料

プレコン...って

若い世代が心と体を大切に
し自分らしく生きるため
の視点や方法のこと

会場 佐賀商工ビル7F 大会議室 佐賀市白山2丁目1-12（予定）

2025

土

12.20

13:30 - 16:00

男子も知らない 男子のトリセツ

宮地歌織



佐賀大学客員研究員

自分で選ぶ、自分で決めるSRHRとは？

人生に超役立つ知識！SRHRは後悔しない未来を手に入れるためのパスポート

性とからだのMYノート【SRHR NOTE】配布

40min

ミニセミナー

福元和彦



泌尿器科医

泌尿器科医がほっとけない！と思う マスターベーション界隈のはなし

巷にあふれる噂、ネットの情報。本当のところ、どうなの？なにが良くて、なにが悪いの？科学的根拠と、数多くの患者さんを診てきた経験に基づいて語ります

40min

ワークショップ

40min

コンドーム実習

男女どちらにとっても必修科目。模型をつかってコンドームの正しい取り扱い方法を身に付けよう

参加者全員に
コンドームサンプル配布

精子の部屋

精子は健康のバロメーター。コンディション維持に欠かせない、精子の「今」を知る具体的な方法のはなし。

どなたでも

2026

日

1.11

13:30 - 16:00

女子が知らない 女子のトリセツ

トークセッション

月経・妊活にまつわる だれも教えてくれない真実

50min

生き方を選んでいるつもりが、選ばれていませんか？
”自分を大切にする”視点を広げる・深めるために、異色の講師陣が本音で語り合います

古川潤哉



僧侶



産婦人科医

坂西愛



ブライダル
プランナー

福島貴子

ワークショップ

わたし仕様の 美ボディメイク

25min

この体で生きていく。内側から輝くエネルギーに満ちたボディの手に入れ方

月経・おりのもの 診断

25min

体のサインをキャッチするためのポイントを知り、毎日のできるだけ快適に過ごそう

セルフプレジャー 最新事情

20min

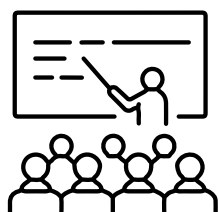
トレンドと正しい知識を知って性のウェルネス（QOL）を高めるヒントを学ぼう

女性限定

プレコンセプションケアとこのイベントに込めた想い

子どもがほしいかどうかにかかわらず、若い世代のみなさんが、よりHappyな人生を送るために自分の心と体の健康に向き合うのが『プレコンセプションケア』。なんとなく不調を感じていてもケアを後まわしにしている人、将来の妊娠・出産について正しく知りたい人、仕事や趣味に集中するためにコンディションを整えたい人、自分の人生の主導権を握って豊かな未来をデザインしたい人等のために、ここでしか聞けない話、ここでしか出来ない体験をギュッと集めました。思春期の子どもがいる人や、若者の健康支援に携わる方もぜひご参加ください。

イベントの流れ



ミニセミナー



ワークショップ



今日の気づきや感想の
シェアタイム

進行：SCS(佐賀大学学生地域交流の会)

講師紹介

福元和彦

鹿児島県の男性特有の悩みをサポートする福元メンズヘルスクリニック院長。日本泌尿器科学会認定専門医、日本排尿機能学会認定医、日本性機能学会専門医、日本抗加齢医学会専門医



宮地歌織

高知大学男女共同参画推進室特任講師、佐賀大学教育学部客員研究員。長きにわたりアフリカのケニアをはじめ国内外の女性の健康やジェンダーの問題に取り組む。



坂西 愛

JCHO佐賀中部病院婦人科医師。思春期から更年期以降までの女性の健康管理、診療を行う。日本産科婦人科学会専門医、日本女性医学学会専門医、日本スポーツ協会公認スポーツドクター



古川潤哉

浄土真宗本願寺派僧侶（佐賀県伊万里市 浄誓寺）。公立学校等での性教育の授業や新聞のコラム等で「生と性と死」をテーマにメッセージを発信。日本思春期学会理事。



福島貴子

司会やウェディングプランの企画・演出等のかたわら、学生や社会人向け講座を多数担当。「親子で向き合う婚活のきっかけづくり」「婚活について考える」といったセミナー内容が好評を得ている。



佐賀県助産師会

佐賀のみなさまが安心して命を育み、暮らせるように病院をはじめ様々な場所で活動する専門家、それが「助産師」です。若い世代の性や健康の応援団でもあります。



申し込み方法

専用申し込みフォーム▶



<https://www.pocoabocco.jp/customizeyourlife/>

電話 **0952-60-2152**

お申込みの際に収集した個人情報は、本事業の目的以外で使用することはありません。

知ってる？佐賀県には無料・匿名で
専門家に相談できるサービスがあるよ

佐賀県プレコン相談

生理や性の悩み、心と体の健康のこと
気軽にプロに聞いてみよう



NPO法人 pocoabocco

ポコアボッコ



◆協力

佐賀県助産師会・SCS(佐賀大学学生地域交流の会)・ヘルスサポーターズイノベーション

HP <https://www.pocoabocco.jp/>

天候や感染症の流行等によっては、事業を中止または変更する場合があります。
また会場は変わる場合があります。変更の際はお申し込みをされた方に直接ご連絡致します。