

# 令和7年度 ほんわかファミリー教室のご案内

ご妊娠おめでとうございます。

これからお父さん・お母さんになられる方を対象に、妊娠・出産・育児について学ぶ教室を行っています。ぜひご参加ください。

出産予定日	実施日	申込〆切日
令和7年8月	令和7年4月19日(土)	令和7年4月16日(水)
令和7年9月	令和7年5月17日(土)	令和7年5月14日(水)
令和7年10月	令和7年6月21日(土)	令和7年6月18日(水)
令和7年11月	令和7年7月12日(土)	令和7年7月9日(水)
令和7年12月	令和7年8月23日(土)	令和7年8月20日(水)
令和8年1月	令和7年9月20日(土)	令和7年9月17日(水)
令和8年2月	令和7年10月18日(土)	令和7年10月15日(水)
令和8年3月	令和7年11月15日(土)	令和7年11月12日(水)
令和8年4月	令和7年12月20日(土)	令和7年12月17日(水)
令和8年5月	令和8年1月17日(土)	令和8年1月14日(水)
令和8年6月	令和8年2月14日(土)	令和8年2月11日(水)
令和8年7月	令和8年3月14日(土)	令和8年3月11日(水)

**対象** 妊娠5～8か月(16～31週)までの初妊婦さんとその夫・パートナー  
\*16週未満及び31週を超える場合は、体調面等を考慮しお断りすることもあります。  
ご了承ください。

**内容**  
・保健師の講話：妊娠中の健康管理や過ごし方、育児への関わり方、  
妊娠期に必要な栄養のお話…他  
・妊婦体験、沐浴体験(赤ちゃんのお風呂)

**時間** 13:30～15:30(受付:13:00～)

**場所** 帯広市保健福祉センター2階(帯広市東8条南13丁目1)

**その他**  
・持ち物：母子健康手帳  
・動きやすい服装でお越しください  
・予約は前月の教室終了後から可能です。  
※4月の講座は3月17日(月)～予約可。

## お申込み

母子手帳アプリ「子育てアプリ おびモ」からweb予約します。

※母子モをダウンロード済みの方は③から操作

- ① 母子手帳アプリ「母子モ」をダウンロード
- ② 利用者本人の情報を登録
- ③ アプリ下部の「地域の子育て情報」から「帯広市 オンライン予約」をタップ
- ④ 「各種教室」から「ほんわかファミリー教室」をタップ
- ⑤ 希望日時を選択し、「web予約する」をタップ
- ⑥ 必要項目を入力後、「確認」→「OK」をタップ
- ⑦ 本人確認メールが届くため、メール内に記載してあるURLをタップして予約完了!

母子手帳アプリ「母子モ」

ダウンロード▼



“子育てアプリおびモ”で  
できるコト

- ・妊婦健診等の記録
- ・妊娠中の体重記録
- ・こどもの成長の記録
- ・予防接種のスケジュール管理...等

## 問合せ

帯広市健康推進課健康づくり係 (平日8:45～17:30)

TEL: 0155-25-9722 FAX: 0155-25-7445 E-mail: public\_health@city.obihiro.hokkaido.jp

※天候及び災害等により教室が中止となる場合があります。また、ご予約状況によってはご参加いただけない場合がございますので、ご了承ください。

令和7年7月時点



### 赤ちゃん訪問

帯広市では赤ちゃんの健やかな発育を願い、お子さんが生まれたご家庭に、母子訪問指導員や保健師、地域担当保育士による家庭訪問を行っております。

お電話または郵便でご連絡しますが、里帰り中またはご不在などにより連絡がつかない場合もあります。もし、連絡がきていない場合でも訪問を希望される方は健康推進課にご連絡ください。

ご実家に帰っている場合も、帯広市内であれば訪問いたします。また、里帰り等で他市町村での赤ちゃん訪問をご希望の方は、帯広市より依頼することができますので、ご連絡ください。

<連絡先> 帯広市保健福祉センター内 帯広市健康推進課 健康づくり係  
TEL 0155-25-9722

### すくすく教室

生後3か月前後の赤ちゃん（第1子）をもつ保護者のための育児教室です。

\*内容\*

赤ちゃんの発達

赤ちゃんのごはん（離乳食のお話）

赤ちゃんとのスキンシップをとろう

日程等の詳細は近くなりましたらお手紙でご案内します。