

令和8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8年8月	令和8年4月18日(土)	令和8年4月15日(水)
令和8年9月	令和8年5月16日(土)	令和8年5月13日(水)
令和8年10月	令和8年6月20日(土)	令和8年6月17日(水)
令和8年11月	令和8年7月11日(土)	令和8年7月8日(水)
令和8年12月	令和8年8月22日(土)	令和8年8月19日(水)
令和9年1月	令和8年9月12日(土)	令和8年9月9日(水)
令和9年2月	令和8年10月17日(土)	令和8年10月14日(水)
令和9年3月	令和8年11月14日(土)	令和8年11月11日(水)
令和9年4月	令和8年12月12日(土)	令和8年12月9日(水)
令和9年5月	令和9年1月16日(土)	令和9年1月13日(水)
令和9年6月	令和9年2月13日(土)	令和9年2月10日(水)
令和9年7月	令和9年3月13日(土)	令和9年3月10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があります。
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16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。