

2017年

# 1月 とも子助産院カレンダー

どなたでも参加できます!!  
当院のママ以外も、産前、産後でなくても大歓迎!!!



日	月	火	水	木	金	土
1 元日 冬季休業	2 振替休日 冬季休業	3 とも子助産院の 佐藤助産師が 担当しています	4	5	6 定休日	7 トモムジカ
8 誰でも 見学会	9 成人の日	10 お片付け 講座 思考の整理 ベビマ 岩切	11 うた 戌の日 ベリー ダンス	12 BB セルフ ケア 泉社会福祉 センター	13 定休日 BB セルフ ケア イズミティ	14 トモ ムジカ
15 お産 リハーサル クラス	16 ぼれぼれ 託児ヨガ	17 ふくふくサロ ン フット ケアの会 BB と ヨガ	18 うた 母乳準備クラス 助産院	19 産前産後 ヨガ 桂市民センター	20 定休日	21 トモ ムジカ
22 ご家族で どうぞ!	23 戌の日 BB セルフ ケア イズミティ	24 ベビマ 野村	25 ベリー ダンス	26 産前産後 ヨガ 泉中央 和室2 市民センター	27 定休日	28 トモ ムジカ
29	30	31 BB と ヨガ BB セルフ ケア 泉松陵コミュニティセンター	ベリーダンス うたうかい トモムジカは月謝制です。 詳しくは裏面をご覧ください			

# 2月

お申し込みは助産院 HP (トップページ右上) の

お問い合わせ からどうぞ。

2日以内に返信のない場合は  
電話で確認をお願いします。  
(詳しくは裏面をご参照ください。)

とも子助産院  
022-772-5960



日	月	火	水	木	金	土
			1 お片付け 講座 うた 泉中央 市民センター 和室1	2 産前産後 ヨガ 泉中央 市民センター 和室1	3 定休日	4 トモ ムジカ 戌の日
5 誰でも 見学会	6 ぼれぼれ クラフトの会	7 BB セルフ ケア ベビマ BB と ヨガ	8 ベリー ダンス うた	9 入場無料 詳しくはこちら QRコード	10 定休日	11 命の授業 出前講座千歳 うぶごえ座 公開講座 13:30~ エルパーク仙台
12	13	14	15 うたうかい	16 戌の日	17 定休日	18 トモ ムジカ
19	20 ぼれぼれ 託児ヨガ	21 ベビマ 泉 BB と ヨガ	22 お片付け 講座 写真の整理 ベリー ダンス	23 産前産後 ヨガ 泉中央 市民センター 和室1	24 定休日	25 トモ ムジカ
26	27 BB セルフ ケア イズミティ	28 戌の日	<b>お片付け講座</b> 会場 とも子助産院 10:00~11:30 各回 1,000円 (単発参加OK) 1/10(火) 思考の整理 2/1(水) ものの整理 2/22(水) 写真の整理 申込 はやさかひろみ 090-2974-7966 hiromimi@energy.ocn.ne.jp			

**母乳準備クラス** 800円  
1/18 10:00~12:00  
会場: 申込 とも子助産院

**ふくふくサロン** 800円  
1/17 10:00~12:00  
フットケアの会  
会場: とも子助産院

**お産リハーサルクラス**  
1/15 800円  
13:30~15:30  
会場: 助産院 or 野村コミセン (HPでお知らせします)  
申込: とも子助産院

※初産婦さん必修クラス

**バランスボール de セルフケアの会**  
10:15~11:30 900円  
1/13, 19, 23, 31 2/7, 27  
※各会場はカレンダーを  
ご確認ください。

阿由葉麻衣子  
maikoayuha1024@gmail.com  
090-5768-5660

**バランスボールと ヨーガの会**  
七北田公園体育館 1,500円  
10:00~11:30  
1/17, 1/31 2/7, 2/21  
バランスボールで有酸素運動と  
ヨガでクールダウン&リラクセス  
産後2カ月以降の方、  
女性の方どなたでも

はこつき  
鈴木久恵  
hakotuki@gmail.com

**産前産後ヨガ**  
10:15~11:45 1,000円  
1/19 桂市民センター和室  
1/26 泉中央市民センター 和室2  
2/2, 2/23 泉中央市民センター 和室1  
佐藤千恵子  
080-1828-1868  
suzaku1528@gmail.com

**ママサークルぼれぼれ富谷 託児つきヨガの会**  
成田公民館  
1/16, 2/20 10:00~1,100円  
※託児の都合上、  
1週間前までに申し込みください

**クラフトの会**  
2/6 10:30~ 800円  
終了後ミニランチ会  
(11:30~13:00) 参加費100円  
(ランチ代別途、持ち込み可)  
porepore@tomo-j.jp

**ベビーマッサージ**  
10:30~12:00 1,000円 (オイル代込み)  
※満席の場合は  
13:00~14:30も開催します

野村コミュニティセンター  
1/24, 2/21 千葉しのぶ  
090-1378-9690  
ncfika@gmail.com

岩切東コミュニティセンター  
1/10, 2/7 佐藤真理子  
ao.sora.3105@gmail.com

## 月謝制のサークル

### 母と子のベリーダンスの会

野村コミュニティセンター  
10:30~11:30  
1/11、1/25、2/8、2/22  
(第二、第四水曜を予定しています)  
月謝 3,000円 初回体験 500円  
2回目以降の単発参加 2,000円



申込 とも子助産院 belly@tomo-j.jp

### ママ友合唱部

野村コミュニティセンター  
「うたうかい」水曜 10:00~12:00

月謝 3,000円  
菅野千春  
090-5997-2577

「トモムジカ」土曜 18:00~20:00

月謝 4,000円  
申込 とも子助産院

お子さん連れOK! 見学歓迎!

### 助産院主催の講座 1月~2月

※助産院以外でお産の方も参加できます。



#### 母乳準備クラス

赤ちゃんの抱き方や痛くない吸わせ方などを模型を使って練習します。

#### お産リハーサルクラス

フリースタイル出産で、どんな感じ? 助産師がお産劇をまじえてお話します。



#### ふくふくサロン

1月はフットケアの会  
自分で簡単にケアできる足のケア方法を  
リフレクソロジストと実際にやってみます。



スケジュールはカレンダーをご覧ください。

### 各サークル・講座のお申込方法

※申込先がとも子助産院になっているものは、電話もしくは当院ホームページ画面右上の

お問い合わせ をクリック。

サークル講座申込みフォームをご利用ください。



フォーム URL

※各担当者へメールでお申し込みの場合は、かならず電話番号もお知らせください。

※2日以内に返信がないときは、電話にて確認してください。

エラー扱いになっていることがあります。

### スタンプラリー for マタニティー

初産婦さん必修クラス

(お産リハーサルクラス・母乳準備クラス・ふくふくサロン)

含め、サークル6回の参加で

助産院の産後ケアが **5,000円 OFF** になります。



#### 野村コミュニティセンター

泉区野村字新馬場屋敷 22-2

022-374-0821

泉総合運動場内のオレンジ色の建物

駐車場の入り口はいつでもすぐ左手です。

#### 桂市民センター

泉区桂 3-19-1

022-375-0550

児童館併設で近くに公園があります

ご利用いただいた方は、右記 QR コードを読み取り、利用者評価アンケートのご協力をお願いいたします。

2017年1月 とも子助産院サークルカレンダー

