

# 4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	2	3 ベビマ (岩切)	4 うたうかい ベリーダンス	5	6 定休日 母乳準備クラス 10:00~助産院にて 	7 トモムジカ 
8	9 BBセル7ケア (助産院の隣 ゴリラガードにて)	10 ふくふくサロン フットケアの会 	11 うたうかい 	12 戌の日 産前産後ヨガ 桂市民センター和室1 	13 定休日	14 トモムジカ 
15	16 BBセル7ケア (泉松陵 コミセン)	17 ベビマ 野村 コミセン 	18 BBセル7ケア 泉社会福祉センター ベリーダンス うた 	19	20 定休日	21 トモムジカ 
22	23 お産リハースルクラス 野村 コミセン 	24 戌の日 BBセル7ケア 泉社会福祉センター ベビーヨガ 野村 コミセン 	25 うた マタニティーセミナー スタジオアリス 市名坂店 詳しくはブログにて 	26 産前産後ヨガ 桂市民センター和室2 おむつなし育児の会 BBセル7ケア イズミティ 野村 コミセン 	27 定休日	28 トモムジカ 
29 昭和の日	30 振替休日	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♪			※各講座とも つり銭のないよう ご協力ください	

# 5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	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6 戌の日 	7 助産院の隣 ゴリラガードにて 	8 BBセル7ケア ベビマ (岩切) 	9 うた ふくふくサロン 赤ちゃんグッズの会 	10 産前産後ヨガ 桂市民センター和室2 	11 定休日	12 トモムジカ 
13	14 BBセル7ケア (泉松陵 コミセン)	15 ベビマ 野村 コミセン 	16 うた ベリーダンス 	17 産前産後ヨガ 桂市民センター第一会議室 	18 定休日 戌の日 	19 トモムジカ 
20	21	22 ベビーヨガ 野村 コミセン 	23 黒松市民センター うた BBセル7ケア イズミティ 	24 産前産後ヨガ 桂市民センター第一会議室 おむつなし育児の会 	25 定休日	26 トモムジカ 
27	28 BBセル7ケア イズミティ 	29 BBセル7ケア 泉社会福祉センター 	30 黒松市民センター うた 戌の日 ベリーダンス 	31 野村 コミセン 		

**ふくふくサロン**  
4/10 フットケアの会  
5/9 赤ちゃんグッズの会  
10:00~12:00 800円  
野村 コミセン

**お産リハースルクラス**  
4/22  
13:30~15:30  
野村 コミセン 800円

**産前産後ヨガ**  
10:15~11:45  
1,000円  
4/12, 4/26  
5/10, 5/17, 5/24  
※各会場はカレンダーをご確認ください。  
佐藤千恵子  
080-1828-1868  
suzaku1528@gmail.com

**バランスボール de セルフケアの会**  
10:15~11:30  
900円  
4/9, 16, 18, 24, 26  
5/8, 23, 28, 29  
※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

**ベビーマッサージ**  
10:30~12:00 1,000円  
※申し込みの際  
携帯番号を忘れずをお願いします。  
岩切東コミュニティセンター  
4/3, 5/8  
佐藤真理子  
ao.sora.3105@gmail.com  
野村コミュニティセンター  
4/17, 5/15  
千葉しのぶ  
090-1378-9690  
ncfika@gmail.com

**おむつなし育児**  
4/26, 5/24  
10:00~11:30  
500円  
野村コミュニティセンター  
漆戸千恵  
090-5842-4368

**母と子のベリーダンスの会**  
10:30~11:30 野村 コミセン  
4/4, 4/18, 5/16, 5/30  
妊婦さん:800円/回  
初回お試し誰でも:800円  
一般:1,500円/回  
子連れOK  
申込 belly@tomo-j.jp

**母乳準備クラス** (泉) 800円  
4/6 10:00~12:00  
会場 とも子助産院  
※定休日ですが開催します  
※初産婦さん必修クラス 申込:とも子助産院

**ベビー&ママヨガ**  
野村コミュニティセンター  
4/24, 5/22  
10:30~12:00  
1,000円  
申込 千葉しのぶ

## 助産院主催の講座 4月5日

※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。



スケジュールはカレンダーをご覧ください。



### ふくふくサロン —フットケアの会—

自分で簡単にできる足のケア方法を実際にやってみます



### —赤ちゃんグッズの会—

赤ちゃんを迎えるにあたっての必要なもの、準備するもの。抱っこやおむつ替えなどお世話の仕方を赤ちゃん人形でやってみます。

## 月謝制のサークル

### ママ友合唱部

野村コミュニティセンター  
※5/23、5/30は黒松市民センター

「うたうかい」水曜 10:30~12:00

月謝 3,000円  
河村  
090-2978-6177  
uta@tomo-j.jp



「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!

## 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。

N  
4



**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の駐車場の入り口をはいてすぐ左手です。

橋せまいので注意!!  
片側交互通行

ホームック  
ヨークパニマル



YouTubeにて「とも子助産院TV」オープン。  
助産院のご案内、育児や出産に役立つ情報を助産師が発信します。チャンネル登録お願いします♪

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。



とも子助産院は、アットホームな雰囲気の中で入院分娩・母乳育児相談・産後ケアを行っています。  
ホームページ、フェイスブックでも情報発信中!

いっしょに  
マタニティーと  
子育てTIMEを  
楽しみましょう♪



とも子助産院 [tomo-j.jp](http://tomo-j.jp)

仙台市泉区野村字野村 95-6  
TEL:022-772-5960