



# 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!!!



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
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	1 定休日	2 トモムジカ
3 お産リハーサルクラス 野村コミセン	4	5 岩切ベビマ ふくふくサロン 授乳ひもをつくる会 産後BB 泉社会福祉センター	6 うたうかい	7	8 定休日	9 トモムジカ
10 泉松陵 コミセン	11 BBセルフケア 野村コミセン 戌の日	12 ベビマ 野村 コミセン	13 母乳準備 クラス(利府) 黒松市民センター ベリール ダンス 産後BB イズミティ	14 産前産後ヨガ 桂市民センター 和室1	15 定休日	16 トモムジカ
17	18 産後BB イズミティ	19 ベビーヨガ 野村コミセン	20 うたうかい	21 おむつなし 育児の会 野村コミセン 産前産後ヨガ 桂市民 センター 和室1	22 定休日	23 トモムジカ 戌の日
24	25 産後BB イズミティ	26 母乳準備 クラス 10:00~ 野村コミセン	27 うた ベリール ダンス	28 産前産後ヨガ 桂市民センター 第一会議室	29 定休日	30 トモムジカ 基礎セミ4-1

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 産後BB 泉社会福祉 センター	4 スタジオアリス マタニティーセミナー & 無料撮影	5 産前産後ヨガ 桂市民センター 和室1	6 定休日	7 トモムジカ
8 基礎セミ4-2	9	10 ベビマ 野村コミセン	11 ベビマ うた	12 産前産後ヨガ 泉区中央市民センター 和室1	13 定休日	14 トモムジカ
7/11(水) 10:30~ 3,000円 野村コミセンにて 詳細は「せんだいumiのいえ」で検索	8	9	10 撮影会 うた	11 産前産後ヨガ 泉松陵コミセン	12 定休日	13 トモムジカ
15 野村コミセン 13:30~	16 海の日	17 戌の日	18 ベリール ダンス うた	19 産前産後ヨガ 桂市民センター 第一会議室	20 定休日	21 トモムジカ
22 お産リハーサル クラス	23	24 ベビマ 岩切 産後BB (野村コミセン)	25 うたうかい	26	27 定休日	28 トモムジカ
29 戌の日 母乳準備 クラス	30 産後BB イズミティ	31 ベビーヨガ	7/29(日)の母乳準備クラスは 13:30~野村コミュニティセンターにて! どなたさまもご参加いただけます。			

## ふくふくサロン

6/5 授乳ひもをつくる会  
7/18 フットケアの会  
10:00~12:00 800円  
野村コミセン

## お産リハーサルクラス

6/3, 7/22 13:30~15:30  
7/3 10:00~12:00  
野村コミセン 800円

## 利府 母乳準備クラス 泉

6/13 14:00~16:00 800円 6/26 10:00~12:00  
会場・申込 たかだこども医院 022-767-6555  
会場 野村コミュニティセンター

※初産婦さん必修クラス

申込:とも子助産院

## 産前産後ヨガ

10:15~11:45  
1,000円  
6/14, 6/21, 6/28  
7/5, 7/12, 7/19

※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



## 産後ママ向けBB

バランスボール de セルフケアの会  
10:15~11:30 900円  
6/5, 11, 13, 18, 25  
7/3, 12, 24, 30

※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  
6/5, 7/24  
佐藤真理子  
ao.sora.3105@gmail.com



野村コミュニティセンター  
6/12, 7/10, 7/11  
千葉しのぶ  
090-1378-9690  
ncfika@gmail.com



## おむつなし育児

6/21 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



## ベビー&ママヨガ

野村コミュニティセンター  
6/19, 7/31  
10:30~12:00  
1,000円  
申込 千葉しのぶ



## 母と子のベリールダンスの会

10:30~11:30 野村コミセン  
6/13, 6/27, 7/5, 7/18  
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



## 助産院主催の講座 6月7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



### —授乳ひもを作る会—

授乳に便利なおっぱひもをつかってみます。

## 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、6/13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。

N4



## 速報！助産院夏まつり 8月3日(金) 4日(土)の2日間

プール、かき氷、ベリーダンス etc...  
3日は「いのちの話」の講座があります！

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

仙台市泉区野村字野村 95-6  
TEL:022-772-5960