



# ともし助産院カレンダー

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
9/4				1	2	3
<b>じょさんしフェスタ</b> 10:00~15:00 参加無料 宮城総合支所保健センター・仙台市広瀬市民センター 産前産後にうれしい体験講座もりたくさん! (申し込み/詳細はじょさんしフェスタHPにて)				戌の日	定休日	トモムジカ
4	5	6	7	8	9	10
<b>じょさんしフェスタ in みやぎ 2016</b> イズミティ	BBセルフケア	<b>ふくふくサロン</b> フットケアの会 ベビマ BBとヨガ 運動量高い会 岩切	うたうかい	ベリリーダンス	定休日	トモムジカ
				*月謝制のサークル詳細は裏面へ*		
11	12	13	14	15	16	17
申込 y816016@yahoo.co.jp (蔡子ママ) 13:00~14:30 予約不要 誰でも見学会	シュタイナー手仕事の手伝い ぼれぼれ託児ヨガ	<b>お産リハーサルクラス</b> 野村 戌の日	母乳準備クラス うた BBセルフケア 泉区社会福祉センター	産前産後ヨガ	定休日	トモムジカ
18	19	20	21	22	23	24
誰でも見学会	<b>敬老の日</b> 10:00~ 助産院にて動物のぬいぐるみ参加費500円	<b>BBとヨガ</b> ベビマ 軽運動 野村	うたうかい	秋分の日	定休日	トモムジカ
25	26	27	28	29	30	
戌の日	シュタイナークラフトグループ手仕事の手伝い	ベリリーダンス 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。		ベリリーダンス 産前産後ヨガ	定休日	



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
助産師とおしゃべりとお茶のみながら簡単手作り♪		<b>ふくふくサロン</b> 授乳ひもを作る会 ベビマ 岩切 BBとヨガ 運動量高い会	<b>バランスボール de セルフケアの会</b> 9/5, 9/14, 10/18 10:15~11:30 10/8, 10/15 13:30~14:45 申込 阿由葉麻衣子 800円 maikoayuha1024@gmail.com			トモムジカ
2	3	4	5	6	7	8
助産院はこんなところ	ぼれぼれクラフトの会	<b>BBとヨガ</b> 運動量高い会	うたうかい	産前産後ヨガ	定休日	トモムジカ
				桂市民センター 研修室1	戌の日	BBセルフケア 泉区社会福祉センター
9	10	11	12	13	14	15
誰でも見学会	体育の日	<b>野村</b> ベビマ	うた	お片付け講座	定休日	トモムジカ
				ベリリーダンス		BBセルフケア 泉区社会福祉センター
16	17	18	19	20	21	22
	ぼれぼれ託児ヨガ	<b>BBセルフケア</b> 泉区社会福祉センター	うた	産前産後ヨガ	定休日	トモムジカ
			戌の日	桂市民センター 和室2		
23	24	25	26	27	28	29
		<b>お片付け講座</b> BBとヨガ 軽運動	<b>母乳準備クラス</b> 泉	ベリリーダンス	定休日	トモムジカ
				産前産後ヨガ		

**利府 母乳準備クラス** (泉)

9/14 14:00~16:00 | 10/26 10:00~12:00  
会場: 申込 たかだこども医院 | 会場: とも子助産院  
022-767-6555

**ふくふくサロン**  
10:00~12:00  
9/6 フットケアの会  
10/4 授乳ひもを作る会  
会場: とも子助産院

**お産リハーサルクラス**  
会場: 野村コミュニティセンター  
9/13 10:00~12:00  
ご家族どうぞ!

\*初産婦さん必修クラス 各800円 申込: とも子助産院

**バランスボールとヨガの会**

七北田公園体育館 1,500円  
10:00~11:30  
しっかり有酸素運動! 運動量高い会  
産後2ヶ月以降の方どなたでも  
9/6, 10/4  
前半ボールエクササイズ  
後半ヨガの軽運動の会  
産後2ヶ月~6ヶ月未満の方おすすめ  
9/20, 10/25  
はこつき 鈴木久恵  
hakotuki@gmail.com

**産前産後ヨガ**

10:15~11:45  
1,000円  
9/15, 29  
10/6, 20  
桂市民センター和室  
(10/6のみ 研修室1)  
佐藤千恵子  
080-1828-1868  
suzaku1528@gmail.com

**ママサークルぼれぼれ富谷**  
成田公民館  
**託児つきヨガの会**  
9/12, 10/4 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** 800円  
10/3 10:30~  
各回とも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**  
9/20, 10/11 千葉しのぶ  
090-1378-9690 ncfika@gmail.com

**岩切東コミュニティセンター**  
9/6, 10/4 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

9/8、9/29、10/13、10/27  
(第二、第四木曜を予定)

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 10:00~11:30



月謝 3,000円  
椎名 淳子  
090-2972-3105

「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!

### 連続企画 お片付け講座



会場 とも子助産院  
各回 1,000円  
(単発参加可能)

10:00~11:30

講座1 10/13(木) 思考の整理  
講座2 10/25(火) ものの整理  
講座3 11/7(月) 写真の整理

申込 はやさか ひろみ  
090-2974-7966

hiromimi@energy.ocn.ne.jp

### 各サークル・講座のお申し込み方法

※申し込み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

**七北田公園体育館**  
泉区七北田赤生津 4  
022-375-9914  
七北田公園正面入り口から見て、  
右手の建物。駐車場有料あり。

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。

