

2016年 11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 ふくふくサロン *わらべうたの会 BBとヨーガ 運動量高い会	2 うたうかい	3 文化の日	4 定休日	5 トモムジカ
13:00~14:30 予約不要 詳細は裏面に	6 誰でも見学会	7 お片付け講座	8 BBセルフケア 泉社会福祉センター ベビマ 岩切	9 うた	10 産前産後ヨガ 桂	11 定休日
	13	14 BBセルフケア イズミティ	15 BBセルフケア 泉社会福祉センター	16 うた BBセルフケア 野村コミセン ベリーダンス	17 産前産後ヨガ 桂	18 定休日
	20	21 ぼれぼれ託児ヨガ 申込14日まで	22 BBとヨーガ ベビマ 野村 軽運動	23 勤労感謝の日	24 戌の日	25 定休日
	27	28 ぼれぼれクラフトの会	29 BBセルフケア 泉区社会福祉センター	30 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		

12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 トモムジカ
	4 研修のため休診	5 イズミティ BBセルフケア	6 戌の日 BBとヨーガ 運動量高い会 ふくふくグッズ&腹帯の会 ベビマ 岩切	7 うたのメンバー募集中!	8 産前産後ヨガ 泉中央市民センター和室2	9 定休日
13:00~14:30 予約不要	11 誰でも見学会	12	13 たかだこども医院にて14:00~	14 ベリーダンス うた 母乳準備クラス 利府	15	16 定休日
	18 戌の日	19 ぼれぼれ託児ヨガ イズミティ BBセルフケア	20 BBとヨーガ 軽運動 ベビマ 泉	21 うた ベリーダンス	22 産前産後ヨガ 加茂市民センター和室	23 定休日
	25	26	27	28	29	30 天皇誕生日
						31 トモ 冬季休業 戌の日

母乳準備クラス

12/14 会場: 申込 利府
14:00~16:00 たかだこども医院
800円 022-767-6555

ふくふくサロン

10:00~12:00 800円

11/1 ふくふくわらべうたの会
会場: とも子助産院

12/6 グッズ&腹帯の会
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

バランスボール de セルフケアの会

10:15~11:30 900円

11/7, 8, 15, 16, 21, 29
12/5, 12/19

※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

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

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
11/1, 12/6

前半ボールエクササイズ
後半ヨーガの軽運動の会

産後2ヶ月~6ヶ月未満の方おすすめ
11/22, 12/20

はこつき 鈴木久恵
hakotuki@gmail.com

産前産後ヨガ

10:15~11:45 1,000円

11/10, 17
桂市民センター和室

12/8
泉中央市民センター和室2

12/22
加茂市民センター和室

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
11/21, 12/19
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
11/28 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
11/22, 12/20
千葉しのぶ
090-1378-9690
ncfika@gmail.com

岩切東コミュニティセンター
11/8, 12/6
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
11/16、11/30、12/14、12/21
(11月から第二、第四水曜になります)
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 10:00~11:30

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!

単発参加OK お片付け講座

会場 とも子助産院
各回 1,000円
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。



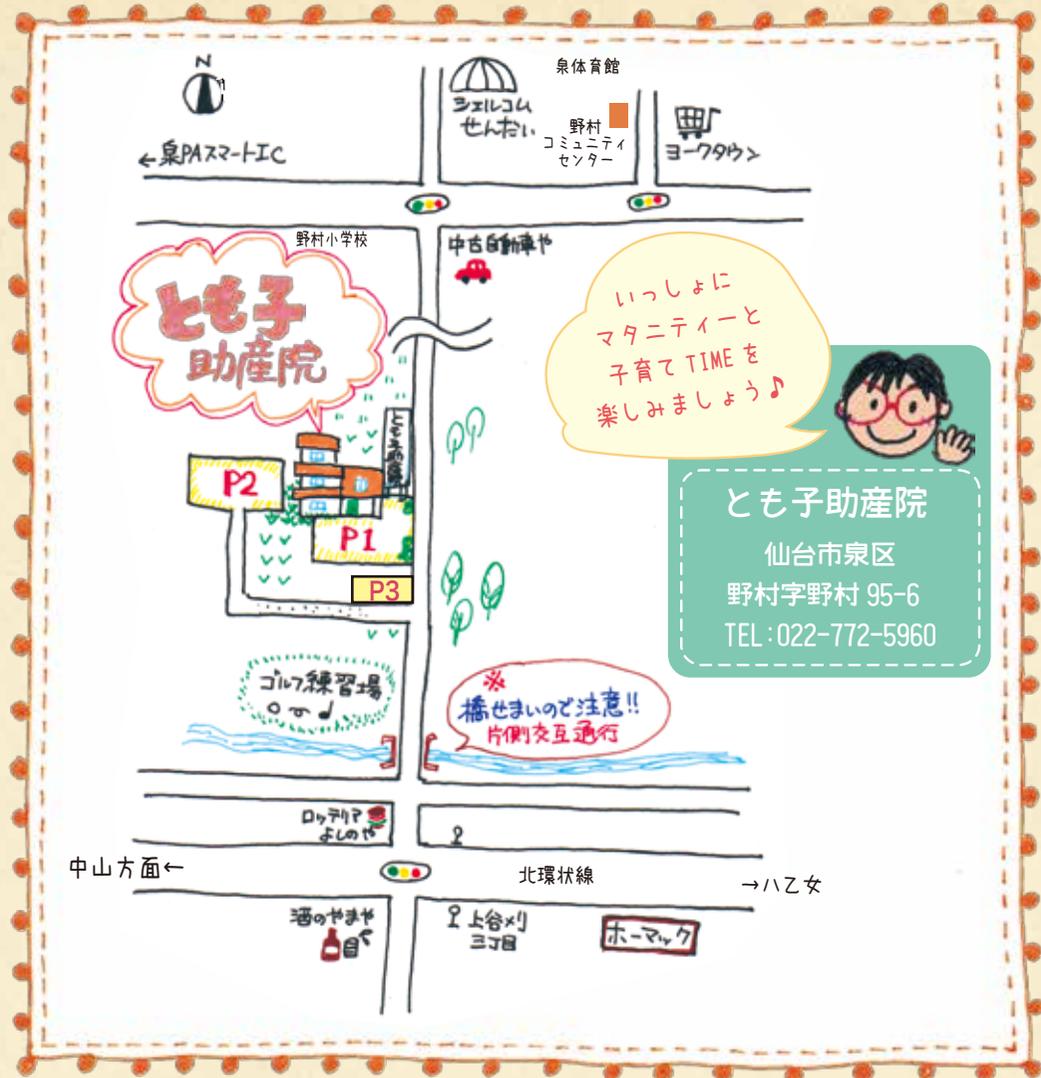
フォーム URL

※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
駐車場の入り口は行ってすぐ左手です。

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。

