

# 2016年 12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!!!



2017年 1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          |
|------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|------------|
|                  |                                                | はらおび<br>あたたかいですよ!<br>戌の日                      | うたのメンバー募集中!                                 | 1                                     | 2<br>定休日                         | 3<br>トモムジカ |
| 4<br>研修のため<br>休診 | 5<br>イズミティ<br>BBセルフケア                          | 6<br>ふくふくサロン<br>グッツ & 腹帯の会<br>BBとヨガ<br>運動量高い会 | 7<br>うたうかい                                  | 8<br>産前産後<br>ヨガ<br>桂<br>市民センター<br>和室1 | 9<br>BB<br>セルフケア<br>イズミティ<br>定休日 | 10<br>トモ   |
| 11<br>誰でも<br>見学会 | 12<br>BBセルフケア<br>泉松陵<br>コミュニティ<br>センター         | 13<br>岩切<br>ベビマ                               | 14<br>ベリー<br>ダンス<br>うた<br>母乳準備<br>クラス<br>利府 | 15<br>たかだ<br>こども医院<br>にて14:00~        | 16<br>定休日                        | 17<br>トモ   |
| 18<br>戌の日        | 19<br>イズミ<br>ティ<br>BBセルフケア<br>ぼれぼれ<br>託児<br>ヨガ | 20<br>ベビマ(泉)                                  | 21<br>うた<br>ベリー<br>ダンス                      | 22<br>産前産後<br>ヨガ<br>桂市民センター<br>第一会議室  | 23<br>定休日<br>天皇<br>誕生日           | 24<br>トモ   |
| 25               | 26<br>申込<br>12日まで                              | 27                                            | 28                                          | 29                                    | 30<br>定休日<br>戌の日                 | 31<br>冬季休業 |

| 日                       | 月                                 | 火                                                   | 水                                                | 木                                  | 金                                 | 土          |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|------------|
| 1<br>元日<br>冬季休業         | 2<br>振替休日<br>冬季休業                 | 3                                                   | 4                                                | 5                                  | 6<br>定休日                          | 7<br>トモムジカ |
| 8<br>誰でも<br>見学会         | 9<br>成人の日                         | 10<br>ベビマ<br>岩切                                     | 11<br>うた<br>戌の日                                  | 12<br>BBセルフ<br>ケア<br>泉社会福祉<br>センター | 13<br>定休日<br>BBセルフ<br>ケア<br>イズミティ | 14<br>トモ   |
| 15<br>お産<br>リハサル<br>クラス | 16<br>ぼれぼれ<br>託児<br>ヨガ            | 17<br>ふくふくサロン<br>フット<br>ケアの会<br>BBとヨガ<br>運動量<br>高い会 | 18<br>うた<br>母乳準備<br>クラス<br>助産院                   | 19<br>産前産後<br>ヨガ<br>桂市民センター        | 20<br>定休日                         | 21<br>トモ   |
| 22                      | 23<br>戌の日<br>BBセルフ<br>ケア<br>イズミティ | 24<br>ベビマ<br>野村                                     | 25<br>ベリー<br>ダンス                                 | 26<br>産前産後<br>ヨガ<br>泉中央<br>市民センター  | 27<br>定休日                         | 28<br>トモ   |
| 29                      | 30                                | 31<br>BBと<br>ヨガ<br>軽運動                              | ベリーダンス<br>うたうかい<br>トモムジカは月謝制です。<br>詳しくは裏面をご覧ください |                                    |                                   |            |

## 母乳準備クラス 800円

12/14 14:00~16:00 1/18 10:00~12:00  
会場 たかだこども医院 会場: 申込  
申込 022-767-6555 とも子助産院

## ふくふくサロン

10:00~12:00 800円  
12/6 グッツ & 腹帯の会  
会場: 野村コミュニティセンター  
1/17 フットケアの会  
会場: とも子助産院

## お産

リハサルクラス  
1/15 800円  
13:30~15:30  
会場: 助産院 or  
野村コメセン  
(HPでお知らせします)

※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

12/5, 9, 12, 13, 19  
1/13, 19, 23

※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 ヨガの会

七北田公園体育館 1,500円  
10:00~11:30

12/5, 9, 12, 13, 19  
1/13, 19, 23  
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  
12/6, 1/17

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  
12/20, 1/31  
はこつき 鈴木久恵  
hakotuki@gmail.com

## 産前産後ヨガ

10:15~11:45  
1,000円  
12/8, 1/19  
桂市民センター和室  
12/22  
桂市民センター第一会議室  
1/26  
泉中央市民センター 和室2  
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  
12/19, 1/16  
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  
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  
12/20, 1/24  
千葉しのぶ  
090-1378-9690  
ncfika@gmail.com

岩切東コミュニティセンター  
12/13, 1/10  
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

12/14、12/21、1/11、/25  
(第二、第四水曜を予定しています)  
(12月は第二第三)

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!

### おすすめ! ふくふくサロン

ゆったりゆったり、お茶を飲みながら楽しみましょう♪ 近藤素子助産師、佐藤由美子助産師が担当します。

#### ・ ゆったり手作りの会

おしゃべりしながら授乳紐などをつくります。

#### ・ 赤ちゃんグッズと腹帯の会

グッズ準備の疑問を解消!  
はらおびも体験してみましょう♪

#### ・ 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。

#### ・ わらべうたの会

わらべうたベビーマッサージでふれあい遊び  
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。

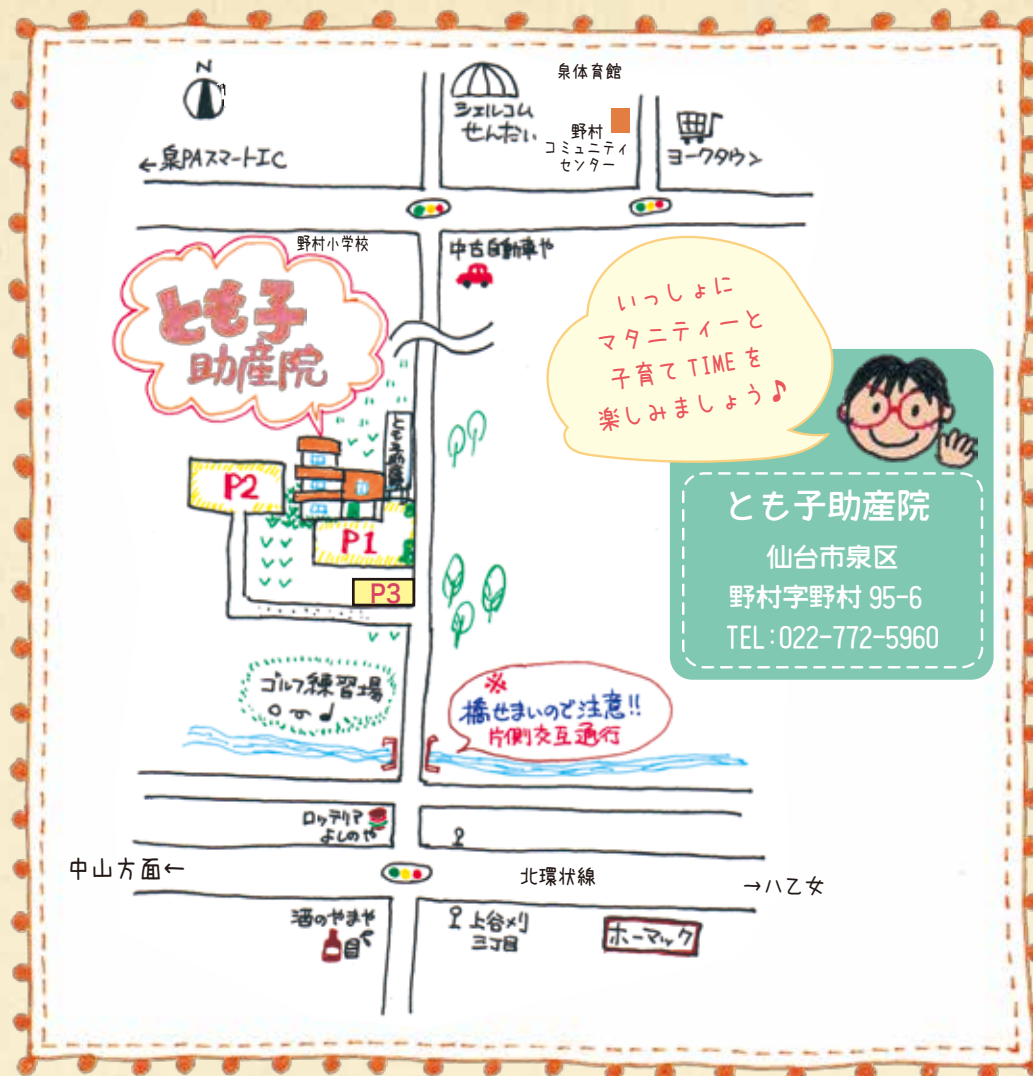
## スタンプラリー for マタニティー

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。

