

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 お片付け講座 うた 泉社会福祉センター	2 産前産後ヨガ 泉中央市民センター和室1	3 定休日	4 トモムジカ 戌の日
5 誰でも見学会 予約不要	6 ぼれぼれクラフトの会	7 BBセルフケア ベビマ	8 ベリーダンス うた	9 入場無料 詳しくはこちら	10 定休日	11 いのちの授業 出前講座チーム うぶごえ座 公開講座 13:30~ エルパーク仙台
12	13 BBセルフケア 松陵コミュニティセンター	14 母と子のベリーダンスの会 うたのサークル 会員募集中! 裏面をご覧ください。	15 うたうかい ベリーダンス	16 戌の日	17 定休日	18 トモ
19 申込 13日まで	20 ぼれぼれ託児ヨガ	21 ベビマ 泉	22 お片付け講座 写真の整理	23 産前産後ヨガ 泉中央市民センター和室1	24 定休日	25 トモ
26 お産リハーサルクラス	27 BBセルフケア イズミティ	28 戌の日 おむつなし育児の会	お片付け講座 会場 とも子助産院 10:00~11:30 各回 1,000円(単発参加OK) 申込 はやさかひろみ 090-2974-7966 hiromimi@energy.ocn.ne.jp			

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 ふくふく特別企画 0歳児親子と楽しむベビーヨーガの会 野村コミセン 10時~12時 800円 対象・生後2ヶ月~1歳未満 持ち物・飲みもの、バスタオル 動きやすい服装でお越し下さい。 申込 とも子助産院	2 産前産後ヨガ 泉中央 和室1 市民センター	3 定休日	4 トモムジカ
5 誰でも見学会	6 ぼれぼれクラフトの会 BBセルフケア イズミティ	7 ベビマ BBとヨガ 岩切	8 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	9	10 定休日	11 トモ
12 13:00~ 14:30 予約不要 戌の日	13 ぼれぼれ託児ヨガ	14 ベビマ BBセルフケア 泉社会福祉センター	15 母乳準備クラス ベリーダンス うた 利府	16 産前産後ヨガ 泉中央 和室1 市民センター	17 定休日	18 トモ
19	20 申込 9日まで 春分の日	21 おむつなし育児の会 BBとヨガ 岩切	2/28, 3/21 おむつなし育児 助産院にて 10:00~11:30 漆戸: 090-5842-4368 500円		23	24 定休日 BBセルフケア イズミティ
26	27 戌の日	28	29 うたうかい	30	31 定休日	

**母乳準備クラス** 800円 (利府)  
3/15 14:00~16:00  
会場: 申込 たかだこども医院  
022-767-6555

**ふくふくサロン**  
3/1 10:00~12:00 800円  
**特別企画**  
**ベビーヨーガの会**  
会場: 野村コミセン

**お産リハーサルクラス**  
2/26 800円  
13:30~15:30  
会場: とも子助産院  
申込: とも子助産院

※初産婦さん必修クラス

**バランスボール de セルフケアの会**  
10:15~11:30 900円  
2/7, 27  
3/6, 14, 24  
※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 ヨーガの会**  
七北田公園体育館 1,500円  
10:00~11:30  
2/7, 2/21  
3/7, 3/21  
バランスボールで有酸素運動と  
ヨーガでクールダウン&リラックス  
産後2カ月以降の方、  
女性の方どなたでも

はこつき  
鈴木久恵  
hakotuki@gmail.com

**産前産後ヨガ**  
10:15~11:45 1,000円  
泉中央市民センター 和室1  
2/2, 2/23  
3/2, 3/16  
佐藤千恵子  
080-1828-1868  
suzaku1528@gmail.com

**ママサークルぼれぼれ富谷  
託児つきヨーガの会**  
成田公民館  
2/20, 3/13  
10:00~  
1,100円  
※託児の都合上、  
1週間前までにお申し込みください

**クラフトの会** 800円  
2/6, 3/6 10:30~  
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  
2/21, 3/14  
千葉しのぶ  
090-1378-9690  
ncfika@gmail.com

岩切東コミュニティセンター  
2/7, 3/7  
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

2/8、2/15、3/1、3/15

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 10:00~12:00



月謝 3,000円

菅野千春

090-5997-2577

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!

### 助産院主催の講座 2月~3月

※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。



#### ふくふくサロン

3月は特別企画

0歳児親子と楽しむベビーヨーガの会

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。

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。

2017年2月 とも子助産院サークルカレンダー

