



# 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 ベリーダンス / うた	2 産前産後ヨガ / 桂市民センター 和室1	3 定休日	4 トモ
13:00~14:30 予約不要	※ゴリラファームの新鮮野菜直売あります (10:00~12:00)					
5 誰でも見学会	6 BBセルフケア / イズミティ	7 BBセルフケア / 泉社会福祉センター / 戌の日	8 おむつなし育児の会 / 野村コミセン	9 産前産後ヨガ / 桂市民センター 和室1	10 定休日	11 トモムジカ
12	13 BBセルフケア / 泉松陵コミセン	14 ベビマ / 野村コミセン / 岩切	15 ベリーダンス / うた	16 産前産後ヨガ / 桂市民センター 和室1	17 定休日	18 休診 / トモ
19 戌の日	20	21 野村コミセン / ベビマ / 野村コミセン	22 BBセルフケア / 13:30~14:45 / 泉社会福祉センター	23 勤労感謝の日	24 定休日	25 トモ
26	27 BBセルフケア / イズミティ	28 ベビマ / 野村コミセン	29 おむつなし育児の会 / 野村コミセン / ベビマ / 野村コミセン	30 母乳準備クラス / 野村コミセン		



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		1 定休日	2 トモ
3	4	5 泉社会福祉センター / BBセルフケア	6 ベリーダンス / うた	7 産前産後ヨガ / 桂市民センター 第一会議室	8 定休日	9 トモムジカ
10	11	12 ベビマ / 野村コミセン	13 戌の日 / ふくふくサロン / フットケアの会 / うた	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	19 ベビマ / 野村コミセン	20 ベリーダンス / うたうかい	21 産前産後ヨガ / 泉中央市民センター 和室2	22 定休日	23 BBセルフケア / イズミティ
24	25 31 休診 / 戌の日	26	27	28	29 定休日	30 休診 (1/2まで)

**ふくふくサロン**  
11/14 授乳ひもを作る会  
12/13 フットケアの会  
10:00~12:00 800円  
とも子助産院

**お産リハースルクラス**  
12/6 13:30~15:30  
野村コミセン 800円

**産前産後ヨガ**  
10:15~11:45  
1,000円  
11/2, 9, 16  
12/7, 14, 21  
※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

**バランスボール de セルフケアの会**  
10:15~11:30 900円  
11/6, 13, 22, 27, 29  
12/5, 11, 22  
※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  
※満席の場合は13:00~14:30も開催します  
岩切東コミュニティセンター  
11/14, 12/12 佐藤真理子  
ao.sora.3105@gmail.com

**おむつなし育児**  
11/8, 11/29, 12/13  
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

**母と子のベリーダンスの会**  
10:30~11:30 野村コミセン  
11/1, 11/15, 11/29  
12/6, 12/20  
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

**母乳準備クラス**  
11/30 10:00~12:00  
会場 野村コミセン 800円

**ベビー&ママヨガ**  
野村コミュニティセンター  
11/21, 12/12  
10:30~12:00  
1,000円  
申込 千葉しのぶ

※初産婦さん必修クラス 申込:とも子助産院



YouTubeにて「とも子助産院TV」はじめました。  
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♪

**助産院主催の講座 11月12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  
ーフットケアの会ー**  
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

**ー授乳ひもを作る会ー**  
授乳に便利なおっぱいひもを  
つくってみます。

**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  
「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。

※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。



**とも子助産院**  
仙台市泉区  
野村字野村 95-6  
TEL: 022-772-5960

**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11月 とも子助産院サークルカレンダー

