

2018年

1月

# ともし子助産院 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<br>元旦                      | 2<br>休診  | 3   | 4   | 5<br>定休日  | 6<br>トモ<br>戌の日 |
| 7  | 8<br>成人の日                    | 9  | 10<br>うたうかい<br>おむつなし<br>育児の会<br>野村コミセン                | 11  | 12<br>定休日 | 13<br>トモムジカ    |
| 14 | 15<br>BBセルフケア<br>泉松陵<br>コミセン | 16<br>BBセルフケア<br>泉社会福祉<br>センター<br>ベビマ<br>岩切<br>ベビーヨガ<br>野村コミセン | 17<br>うた<br>ベリ<br>ダンス<br>お産<br>リハーサル<br>クラス<br>野村コミセン | 18<br>戌の日<br>産前産後ヨガ<br>泉中央市民<br>センター<br>和室1 | 19<br>定休日 | 20<br>トモムジカ    |
| 21 | 22<br>BBセルフケア<br>イズミティ       | 23<br>ベビマ<br>野村コミセン  | 24<br>おむつなし育児の会<br>野村コミセン<br>母乳準備クラス<br>うた<br>利府      | 25<br>産前産後ヨガ<br>桂市民センター<br>和室1              | 26<br>定休日 | 27<br>トモムジカ    |
| 28 | 29<br>BBセルフケア<br>イズミティ       | 30<br>戌の日<br>ふくふくサロン<br>赤ちゃんグッズの会                              | 31<br>うたうかい<br>ベリ<br>ダンス                              | うたうかい/トモムジカは<br>月謝制です。<br>詳しくは裏面をご覧ください     |           |                |

2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。)

ともし子助産院  
022-772-5960



| 日                           | 月                           | 火   | 水   | 木                                  | 金  | 土           |
|-----------------------------|-----------------------------|---|---|------------------------------------|--|-------------|
|                             |                             |   |   | 1<br>桂市民<br>センター<br>和室1<br>産前産後ヨガ  | 2<br>定休日                                     | 3<br>トモ     |
| 4                           | 5<br>BBセルフケア<br>泉松陵<br>コミセン | 6<br>ベビマ<br>岩切  | 7<br>うたうかい  | 8                                  | 9<br>定休日                                     | 10<br>トモムジカ |
| 11<br>建国<br>記念<br>の日<br>戌の日 | 12<br>振替休日                  | 13  | 14<br>会場はすべて野村コミセン<br>おむつなし<br>育児の会<br>母乳準備クラス<br>ベリ<br>ダンス | 15<br>桂市民<br>センター<br>和室1<br>産前産後ヨガ | 16<br>定休日                                    | 17<br>トモムジカ |
| 18                          | 19<br>BBセルフケア<br>イズミティ      | 20<br>ベビーヨガ<br>野村<br>コミセン                               | 21<br>うたうかい   | 22                                 | 23<br>定休日<br>戌の日                             | 24<br>トモ    |
| 25                          | 26                          | 27<br>泉社会<br>福祉<br>センター<br>BBセルフケア<br>ベビマ<br>野村<br>コミセン | 28<br>うたうかい<br>ふくふくサロン<br>母乳ひもをつくる会                         | ベリ<br>ダンス                          | ※ご参加のときは<br>できるだけ<br>釣り銭のないよう<br>ご協力をお願いします。 |             |

**ふくふくサロン**  
1/30 赤ちゃんグッズの会  
2/28 授乳ひもをつくる会  
10:00~12:00 800円  
ともし子助産院

**お産  
リハーサルクラス**  
1/17  
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  
1/18, 25  
2/1, 15

**バランスボール de  
セルフケアの会**  
10:15~11:30  
900円  
1/15, 16, 22, 29  
2/5, 19, 27

**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  
1/16, 2/6  
佐藤真理子  
ao.sora.3105@gmail.com

**おむつなし育児**  
1/10, 1/24, 2/14  
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〜ダンスの会**  
10:30~11:30 野村コミセン  
1/17, 1/31, 2/14, 2/28

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

**利府 母乳準備クラス 泉**  
1/24 14:00~16:00 800円 2/14  
会場・申込  
ただこども医院  
022-767-6555  
会場  
野村コミセン

※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

**野村コミュニティセンター**  
1/23, 2/27  
千葉しのぶ  
090-1378-9690  
ncfika@gmail.com

**ベビー&ママヨガ**  
野村コミュニティセンター  
1/16, 2/20  
10:30~12:00  
1,000円  
申込 千葉しのぶ

申込 belly@tomo-j.jp

※初産婦さん必修クラス

申込:ともし子助産院

## 助産院主催の講座 1月2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。



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

#### —赤ちゃんグッズの会—

赤ちゃんを迎えるにあたっての必要なもの、準備するもの。抱っこやおむつ替えなどお世話の仕方を赤ちゃん人形でやってみます。

#### —授乳ひもを作る会—

授乳に便利なおっぱいひもをつくって見ます。

## 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



## 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。



「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!



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♪

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。



N4



とも子助産院は、アットホームな雰囲気の中で入院分娩・母乳育児相談・産後ケアを行っています。ホームページ、フェイスブックでも情報発信中!

いっしょにマタニティーと子育てTIMEを楽しみましょう♪



とも子助産院 tomo-j.jp

仙台市泉区野村字野村 95-6  
TEL:022-772-5960