



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
うたうかい、 トモジカは月謝制です。 詳しくは裏面をご覧ください♪			1 戌の日 天皇の即位の日	2 国民の休日 外来休診	3 憲法記念日	4 みどりの日 戌の日 外来診察あり (予約制)
5 こどもの日 外来休診	6 振替休日 外来休診	7 ベビマ 泉第2千ヶ丘こども園	8 うたうかい	9 外来休診	10	11 トモ
12	13 戌の日	14 産後BB ベビマ 泉社会福祉センター 岩切	15 うたうかい ベリーダンス	16 産前産後ヨガ 泉区中央市民センター和室1 外来休診	17	18 トモジカ
19	20 産後BB イズミティ	21 ベビーヨガ	22 ふくふくサロン 手作りの会 10:00~ 野村コミセン	23 産前産後ヨガ 桂市民センター和室1 外来休診	24	25 トモ 戌の日
26	27	28 産後BB ベリーダンス 泉社会福祉センター	29 うたうかい	30	31 外来休診	



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
※各講座ともつり銭のないようご協力ください						
2	3	4 ベビマ 産後BB 泉第2千ヶ丘こども園 岩切	5 うたうかい	6 ベリーダンス 戌の日 外来休診	7	8 トモジカ
9	10	11 ベビマ 泉第2千ヶ丘こども園	12 ふくふくサロン フットケアの会 野村コミセン 10:00~	13 産前産後 ヨガ イズミティ 桂市民センター和室2 外来休診	14	15 トモジカ
16	産後BB会場 ゴリラガード ギャランティ (助産院となり) 13:30~ 野村コミセン		17	18 産後BB 泉社会福祉センター ベビーヨガ 戌の日	19	20 うたうかい 外来休診
23	24 産後BB 野村コミセン	25 ベビマ 野村コミセン	26 うたうかい メンバー募集中♪	27 産前産後ヨガ 桂市民センター和室2 外来休診	28	29 トモジカ
30	母乳準備 クラス 野村コミセン 6/30 戌の日					

※初産婦さん必修クラス

申込: とも子助産院

ふくふくサロン

手作りの会

5/22 10:00~12:00

授乳ひもをつくります

フットケアの会

6/12 10:00~12:00

会場 野村コミュニティセンター

母乳準備クラス

6/30
13:30~15:30

お産リハーサル クラス

6/23
13:30~15:30

ひと家族 800円

産前産後ヨガ

10:15~11:45

1,000円

5/16, 5/23
6/13, 6/27

※各会場はカレンダーを
ご確認ください。

佐藤千恵子

suzaku1528
@gmail.com



産後ママ向けBB

バランスボール de
セルフケアの会

10:15~11:30

900円

5/14, 20, 28
6/4, 13, 18, 24

※各会場は
カレンダーを
ご確認ください。

阿由麻麻衣子
maikoayuha1024
@gmail.com
090-5768-5660



ベビーマッサージ

※申し込みの際
携帯番号を忘れずにお願いします。

岩切東コミュニティセンター

5/14, 6/4

10:30~12:00

佐藤真理子

ao.sora.3105@gmail.com

泉第2千ヶ丘こども園

5/7, 6/11 10:00~11:30

野村コミュニティセンター

6/25 10:30~12:00

千葉しのぶ

090-1378-9690
ncfika@gmail.com



ベビー& ママヨガ

5/21, 6/18

10:00~11:30

泉第2千ヶ丘こども園
1,000円

千葉しのぶ
090-1378-9690

ncfika@gmail.com



母と子のベリーダンスの会

10:30~11:30 野村コミセン

5/15, 5/28, 6/6

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



申込 belly@tomo-j.jp



助産院主催の講座 5月6日
スケジュールはカレンダーをご覧ください。

※助産院以外でお産の方も参加できます。

ふくふくサロン

一手作りの会



授乳に便利なおっぱいひもをつくらせます。

フットケアの会

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



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。

お産リハースナルクラス

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します。



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

担当 菅原

090-8259-2557

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。



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。

※外来診療時間が変更になりました。木曜、金曜、祝日が外来休診。

月~水・土 9:00~16:00 日曜 9:00~12:00 (全て予約制です。)



YouTubeにて「とも子助産院TV」オープン。
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。



N
4



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