



ともし助産院 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	2	3 BB&ヨガ 泉第2チェリー こども園	4 泉第2チェリー こども園	5 産前産後ヨガ 桂市民 センター 和室1 ベリー ダンス 外来休診	6	7 トモムジカ
8	9 わらべうた	10 戌の日	11 ベビマ 産後BB うた イズミティ	12 産前産後ヨガ 桂市民センター 和室1 外来休診	13	14 トモムジカ
15	16 敬老の日	17 産後BB 野村 コミセン	18 母乳準備 クラス 助産院	19 ベリー ダンス 外来休診	20	21 トモムジカ
22	23 休診 じょさんし フェスタ 秋分の日	24 ベビー ヨガ 野村 コミセン	25 うたうかい	26 産前産後ヨガ 産後BB 泉社会 福祉センター 外来休診	27	28 トモムジカ
29	30 産後BB イズミティ	<p>じょさんしフェスタ inみやぎ2019 9/23 10:00~15:00 たいはくくるにて 主催 (一社) 宮城県助産師会 産前産後に嬉しい講座がたくさん 入場無料 おみやげあり</p>		<p>※各講座ともつり銭のない ようご協力ください。</p> <p>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♪</p>		



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。 ともし助産院
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。)

022-772-5960



日	月	火	水	木	金	土
		1	2 うたうかい	3 産前産後ヨガ ベリー ダンス 桂市民 センター1F 第一会議室	4 戌の日	5 トモムジカ
6	7	8 BB&ヨガ 泉第2チェリー こども園	9	10 産前産後ヨガ 桂市民 センター 和室1 外来休診	11	12 トモムジカ
13	14 体育の日	15 ベビマ 泉第2チェリー こども園	16 うた 戌の日	17 産前産後ヨガ ベリー ダンス 桂市民 センター 和室1 外来休診	18	19 トモムジカ
20	21 産後BB イズミティ	22 国民の祝日	23 ふくふくサロン フットケア の会 助産院 10:00~	24 産前産後ヨガ 桂市民 センター1F 第一会議室 外来休診	25	26 トモムジカ
27	28 戌の日	29 産後BB 泉社会 福祉センター	30 うたうかい ベビー ヨガ	31 産前産後ヨガ 桂市民 センター 和室1		

助産院助産師による講座

参加費 ひと家族 800円
会場・申込 ともし助産院

母乳準備クラス

9/18
10:00~12:00

ふくふくサロン フットケアの会

10/23 10:00~12:00

わらべうた の会

ひと家族 800円

9/9
10:30~11:30
石澤佳奈
090-6259-0677



産前産後ヨガ

10:15~11:45

1,000円

9/5, 12, 26
10/3, 10, 17, 24, 31

※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 バランスボール de セルフケアの会



産後BB
10:15~11:30
900円

9/11, 17, 26, 30
10/21, 29

阿由葉麻衣子
maikoayuha1024
@gmail.com
090-5768-5660



※各会場は
カレンダーを
ご確認ください。BB&ヨガ
10:00~11:30
1,000円
9/3, 10/8
泉第2チェリー
こども園



ベビー マッサージ

10:00~11:30
1,000円
9/11, 10/15
泉第2チェリー
こども園



※申し込みの際、
携帯番号を忘れずにお願ひします。
千葉しのぶ
090-1378-9690
ncfika@gmail.com

ベビー& ママヨガ

10:30~12:00
1,000円
9/24
野村コミセン
10/30
泉第2
チェリー
こども園



母と子のベリーダンスの会

10:30~11:30 野村コミセン

9/5, 9/19, 10/3, 10/17
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 9月10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。

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。

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。

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。

※外来診療時間は下記の通りです。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。)



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