

2019年

11月 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	2 トモ
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♪		※各講座ともつり銭のない ようご協力ください。		外来休診		
3	4	5	6	7	8	9 トモ
文化の日	振替休日	BB&ヨー ガ 泉第2チェリー こども園	母乳準備 クラス 10:00~ 助産院	産前産後ヨガ 将監市民 センター和室1・2		戌の日
10	11	12	13	14	15	16 トモジカ
新講座! だっこ おんぶの 相談会		ふくふくサロン ふれあい 遊びの会 10:00~ 助産院	うたうかい ベビマ 泉第2チェリー こども園	産前産後ヨガ 将監市民センター 和室1・2 産後BB ベリ ーダンス イズミティ		
17	18	19	20	21	22	23
13:30~ 野村コメン		産後BB 泉社会 福祉センター	うた スタジオアリス マニティセミナー	産前産後ヨガ 将監市民 センター和室1・2 戌の日	外来休診	勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30
お産 リハーサル クラス	産後BB イズミティ	ベビー ヨガ 泉第2チェリー こども園	うたうかい	産前産後ヨガ ベリ ーダンス 将監市民 センター 和室1・2		トモジカ
				外来休診		

12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。 とも子助産院

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	3	4	5	6	7
		産後BB 泉社会 福祉センター 戌の日	うたうかい	ベリ ーダンス		トモジカ
	助産院にて 10:00~	ふくふくサロン 手作りの会		外来休診		
8	9	10	11	12	13	14
	だっこ おんぶの 相談会	BB&ヨー ガ 泉第2チェリー こども園	うたうかい	産前産後ヨガ 将監 市民センター 和室1・2	外来休診	トモジカ
15	16	17	18	19	20	21
戌の日		ベビマ 泉第2チェリー こども園	うたうかい	産後BB ベリ ーダンス 泉社会 福祉センター	外来休診	トモジカ
22	23	24	25	26	27	28
	産後BB イズミティ				戌の日	外来休診
29	30	31				
年末年始休診 1/3 まで						

助産院助産師による講座

参加費 ひと家族 800 円

申込 とも子助産院

母乳準備クラス

泉 11/6 10:00~12:00

会場 とも子助産院

お産リハーサルクラス

11/24 野村コメン
13:30~15:00

ふくふくサロン

ふれあい遊びの会

11/12 助産院
10:00~11:30

手作りの会

12/3 助産院
10:00~12:00

産前産後ヨガ

10:15~11:45

1,000 円

11/7, 11/14, 11/21, 11/28
12/12※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だっこおんぶ
の相談会

10:00~11:00

11/11, 12/9

1,000 円
(同伴者は 500 円)会場 とも子助産院
倉田沙梨
dakko@tomo-j.jp
080-6034-6782産後ママ向け
バランスボール de
セルフケアの会※各会場は
カレンダーを
ご確認ください。

産後BB

10:15~11:30
900 円11/14, 11/25
12/3, 11/23阿由葉麻衣子
maikoayuha1024
@gmail.com

090-5768-5660

BB&ヨー
ガ10:00~11:30
1,000 円11/5, 12/10
泉第2チェリー
こども園ベビー
マッサージ

11/13, 12/17

10:00~11:30

泉第2
チェリー
こども園

各 1,000 円

※申し込みの際、
携帯番号を忘れずにお願いします。

千葉しのぶ

090-1378-9690
ncfika@gmail.comベビー&
ママヨガ

11/26

10:00~11:30

泉第2
チェリー
こども園母と子の
ベリ
ーダンスの会11/14, 11/28, 12/5, 12/19
10:30~11:30野村コメン
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 11月12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。

ーゆったり手作りの会ー



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。

授乳に便利なおっぱいひもを
作ってみます。

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。



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