

「なないろはあと」事業 ～うみとつきとあかちやんと～
 マタニティヨガ ★乳幼児用おやつ試食 =H24. 7. 18=



講師：助産師 藤原 恵 先生

「深く息を吸いこんで～吐いて～」
 ヨガで心も体もリラックス♪
 眠ってしまいそうなくらいいい気持ち♡



ママといっしょに
 お腹の赤ちゃんも元気に動きます♪
 「ママが楽しいんだもの♪
 ボクも私も楽しいよ♡」



育児支援員さんがママをサポート！
 「子どもたちは任せて♪
 いつもは休憩のないママ...
 たまにはゆっくりしてね♡」

調理室では...
 ヘルスメイトさんがたちが
 体にやさしい「りんごゼリー」を調理中♪



「やさしい味がおいしいね♡」
 講師の先生やヘルスメイトさんとテーブルを囲むと
 自然に笑顔がこぼれ会話が弾みます♪

★楽しい食育の時間★
 ヘルスメイトさんからレシピや作り方
 子どものおやつや食事など
 簡単クッキング情報もいただきました♡

