

「なないろはあと」事業 ～うみとつきとあかちゃんと～
 マタニティヨガ ★乳幼児用おやつ試食 =H24. 10. 17=

講師：助産師 藤原 恵 先生



♡ヨガを通して得られる心静かで豊かな時間♡
 お腹の赤ちゃんとの一体感を感じるママ♪
 妊娠期の身体のしんどさから開放されるリラックスタイム☆



う〜ん！と体を伸ばして...
 体を整え、日頃の疲れや体の痛みをほぐします♡

優しい味にみんなでほっこり♡
 おやつレシピやアレンジの仕方等を教えていただきます！



ヘルスメイトさんによる手づくりおやつ♡
 ほんのり甘い“バナナの蒸しケーキ”

「いい子にしてたよ♡」
 育児支援員さんからのねぎらいの言葉に
 思わずにっこり笑顔の赤ちゃん&MAMA!