

「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 =H25. 2. 6=



♡産前・産後のマタニティヨガ♡
「う〜ん♪」体を伸ばすと
心も体も元気を取り戻せるみたい！！

講師：助産師 藤原 恵 先生



講師の先生の優しい読み聞かせに
ママがゆったりしている♡
きっと、お腹の中の赤ちゃんも
のんびりのびのびしてるよね♡



☆今日は
よもぎ入り芋もち☆



～地域のヘルスメイトさんによる
簡単でおいしいおやつのご紹介～

一番美味しい時に採って冷凍していた
よもぎのいい香り〜♪
家でも作ってみようかな？



子どもたちは育児支援員さんと
いっしょに、好きな遊びをしながら
ママたちを応援しています！



「ぼあ〜♪」いつもなかよしの
支援員さんといっしょに遊ぶんだ★