

「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・胎児の心音聴音 =H25. 6. 5=

講師：助産師 藤原 恵先生



自分の身体と対話しながらゆっくりゆったりストレッチ♡

妊娠期だからこそ感じる胎児との一体感♡



お腹の赤ちゃんが活発に動きはじめてる★
ママのリラックスが伝わるんだ♡

大好きなママのそばで
わたしもお人形もストレッチ♪
みんなにほめられご満悦★

「これなあに??」
「おナスっていうの」
○○ちゃんみたいに大きくなあれ♡



そうやねえ♡

あっ!ここにも..☆
かわいい~♡



★呼吸って本当に大切★と講師の先生
呼吸が浅いとイライラしてしまう..
☆骨盤を立たせ背筋を伸ばす☆
☆深い呼吸を自分のペースで☆