「なないろはぁと」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
ベビー＆ママヨガ・母乳相談❤乳幼児用おやつ試食　　＝Ｈ２６．４～５＝

講師：助産師　藤原　恵先生

マタニティヨガ♥

ママのリラックスした気持ちが
赤ちゃんにとっても心地よい時間♥
ママとしてお腹の赤ちゃんと対話する貴重な時間♥

出産に向けて
骨盤を開いていきましょう★

お産の主役は自分★
陣痛がきてもできるポーズや、痛い時こそ息を吐こう！という
藤原先生の言葉に勇気をもらうママたち★

初めての出産は
不安もいっぱい♥
２人目妊娠中の先輩ママから
経験談を聞いて
ちょっぴり不安解消☆
赤ちゃんも頑張ってくれている
だからママたちも
一緒にがんばろうね♥

支援員さんと子どもたち★
ママは安心してお腹の赤ちゃんと向き合います♥

ベビー＆ママヨガ・母乳相談♥
♥乳幼児用おやつ試食

意識してゆっくり呼吸すると
心も体もほぐれてリラックス♥
腰痛・肩凝りが少し軽減！？

きゃあ～♪
ダイナミックな体勢も大喜び♪
楽しいよ～♪
すごいでしょ！

子どもの
笑顔と笑い声に
ママも
張り切っちゃう♥

支援員さんの積極的な協力★
地域の皆さんのあたたかさに感謝♥
ママも子どもたちもいつか誰かのために♥

★乳幼児用おやつ試食★

ヘルスメイトさんがしらすやネギも入った栄養たっぷりの簡単手作りおやつを紹介♥

試食するからこそ感動して感想や質問も飛び出ます♪