

「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・母乳相談 バクティ・ヨーガ
ベビー&ママヨガ・母乳相談♥乳幼児用おやつ試食 =H26.6~8=



講師：助産師 藤原 恵先生 ・ ヨーガ療法士 久保田 千秋先生
日本3B体操 代表 竹島 由里先生

★マタニティヨガ★

お腹の中の赤ちゃんと一緒に♡
ぽわ～んとした気持ちになれる
特別なひととき★



リラックスすると
胎動を感じるママたち♡
お腹の赤ちゃんも楽しんでる♪



★藤原先生からメッセージ★
「お産は頭で考えてもできない。
緊張した時こそ息を吐いて♪
産む時の快感を感じてみようね♡」



出産のためしばらくお休みされる藤原先生☆
元気な赤ちゃんと一緒に会いできる日を楽しみにしています♡

自分の体の普段の状態を知っておこう★
 自分の呼吸、温もりを感じながら
 自分の体の声に耳を傾けるひととき♡

久保田先生の
 バクティ・ヨーガ



支援員さんの自宅の庭で採れた
 ブルーベリーをほおぼりながら
 講師を囲んで座談会★
 先輩ママにアドバイスをもらったり、
 妊娠中の喜びや不安を共有したり…★
 上の子をもっと大切に思うと同時に、
 赤ちゃんの愛おしさを感じるママたち♡



今までの自分を振り返ってみたい
 「無償の愛」で子どもを包みこむことの大切さを
 改めて感じたりする貴重な時間♡

★ベビー&ママヨガ★



こんにちは♡
まずは自己紹介♡



足を伸ばしたままで前進★
今度は後進★ 1.2. 1.2.♪
今度が動く子どもは大喜び♪
ママが動く子どもとしても効果的★
ママのストレッチ



ママかんぼれ〜♪
わたしも
やってみようかな♪



ママとの触れ合い遊び★
気持ちがよくて眠っちゃうそう♡

ママたちの運動！
産後固まった筋肉をストレッチ★
あ～痛い～！体の硬さにびっくり！



体を思い切り動かすことで
心も体をリフレッシュ★
一時的に家事や育児を忘れ流した汗が気持ちいい♡

旬の食材を生かした
ヘルスメイトさんの手作りおやつも大好評！！
「おいしいのに簡単に出来る♪」と
お母さんたちの調理への意欲が湧いてくる♡

★乳幼児用おやつ試食★



地域のヘルスメイトさんとの交流★
経験豊富なメイトさんならではのアイデアや工夫、情報が得られる場★
地域の親子を支えようとするメイトさんの意識の高まり♡