

「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

ベビー&ママヨガ・母乳相談♥乳幼児用おやつ試食

=H26.9~11=

講師：助産師 藤原 恵先生

日本3B体操 代表 福原 由紀先生 ヨーガ療法士 久保田 千秋先生

ベビー&ママヨガ



★母子相互作用★
 ベビーマッサージ♡
 赤ちゃんに話しかけながら
 ゆっくりマッサージ♪
 赤ちゃんは気持ちよくてうっとり♡
 子どもの喜ぶ様子に
 思わずママも笑顔を返す♡



「バスに乗って」
 の曲に合わせて
 「出発進行〜!!」
 ハンドルしっかり
 握っててね☆
 それでは左に
 曲がりま〜す♪
 ママが体を左側に
 傾けると、
 うわあ〜〜〜って
 嬉しそう(^O^)/♡♡

心も体もリフレッシュ☆☆
 「気分転換になりました♪」
 とママたち満足そう♡



ヘルスメイトさんによる
 食育コーナー
 さつまいもで作ったスイートポテト
 秋の味覚に気持ちもほっこり♡



マタニティヨガ



頭は天井に引っ張られるように♪
呼吸は鼻でしてみましょう☆



ゆったりとした静かな時♥
自分の体を意識しながら
ゆっくり伸ばしていく
深い呼吸☆
胎動を感じながら
赤ちゃんに向き合う
貴重な時間♥



へその尾で繋がっていることを意識し
栄養や命が送られていることを
感じてみよう☆

