

「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. 12~H27. 2=

講師：助産師 藤原 恵先生・ヨガ療法士 久保田 千秋先生

マタニティヨガ

お腹の赤ちゃんと
いっしょに過ごす特別なひととき



落ち着いた静かな環境の中
初参加のママもリラックス♪
ママが気持ちいい時は
お腹の赤ちゃんものびのび～(*_*)♥



産後一カ月は心も体も疲れるそう…。
買い物などは極力、家族に頼ってね☺

「風邪引きの出産はつらい!!」
「特に鼻づまりは最悪(+o+)」
体験談を交えながらの
楽しい座談会♪

ベビー&ママヨガ



ママも
赤ちゃんと一緒に、
楽しみましょう♪

うわ~!!
さかさまだ~(〇)



ママの飛行機
楽しい~♡

ママも
ストレッチ★



ゆ~らゆ~らおもしろい♪
おともだちとこんにちは♡
お母さんも赤ちゃんもにこにこ笑顔☆



客観的に自分を見る
大切な時間★

妊婦さんのための バクティ・ヨーガ



普段は上の子の事ばかりに神経が...
おなかの赤ちゃんのことを
自分の時間が増えて良かった♡と参加者の声
考える時間ができて良かった♡と参加者の声



いつも大好き♡
育児支援員さん♡

背中であつあつ
いい気持ち♡



♡乳幼児用おやつ試食♡



ヘルスメイトさんの手作りおやつ
★おからもち
★ほうじ茶豆乳ぷりん

ぷりんはさっぱりとした甘さ♪
おもちはきな粉をつけて
もちもちおいしい～♪
大好評でした(^o^)



この日のおやつは・・・
★フルーツきんとん

たまごを使っていない
おやつレシピが知れて、
良かったと参加者の声♡
たくさんのフルーツが
入っていました)^o^(



ヘルスメイトさん、いつもおいしい
おやつを作ってくれてありがとう☆