

なないろはあと事業 ～うみとつきとあかちやんと～

=H27. 12～H28. 2=



## ベビー&ママヨガ



呼吸を通して  
産後ママの体を  
癒していく♡

講師：助産師 藤原 恵 先生



## マタニティヨガ



妊婦さんの体を開いていく♡  
講師や支援者との出会いが  
出産への不安を軽くする♡

## ヘルスメイトさんによる食育 ～手作りおやつ試食～



## 小児科医との座談会・個別相談

講師：小児科医 澤田 敬 先生

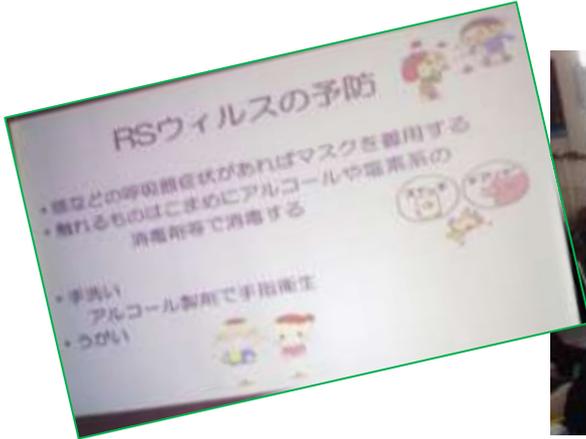


子どもが言うことを聞いて  
くれないのは、どうして？  
ママの気持ちをそおっと  
ゆるやかに紐解いてくださる  
澤田先生★  
「やっぱり参加して良かった♪」



# ママとベビーのためのお話

講師：助産師 森本 雅子 先生



分かり易くていねいで  
力強い講師のお話  
惹き込まれるママたち★  
改めて  
育児への意欲が湧いてくる♡



ママのマッサージに  
うっとり♡♡♡



～ママのかかわりを学ぶ～  
言葉がけをしながら  
オムツ交換や絵本の読み聞かせ♪

# 大人のための読み聞かせ

講師：中村 昌子 先生



★ママがホッと私に戻るひととき★



毎月テーマを持って  
読み聞かせてくださる講師。  
講師を囲んで  
思い思いの気持ちを  
話したり聞いたり★  
ママが『私』と向き合う  
貴重な時間♡

# ペアレントトレーニングのお話

講師：子育てソーシャルワーカー 上妻 智子 先生

パパもママも  
日常生活を思い浮かべながら  
巻き込まれていく☆  
「何度も聞きたいな♪」  
と参加者のみなさん☆



## 子どもたちと育児支援員さん



～地域の支えに感謝の時間～  
気持ちが軽くなると  
子どもがより可愛く思える♡  
とママたちの声♪



赤ちゃんスヤスヤ♡  
支援員さんの笑顔に安心



地域の中での出会い★  
笑顔と笑顔で  
ゆったり安心♡  
居心地の良い空間が広がる★

