



オンラインでつながる

# やさしいシニアヨガの会

主催：Japanese Social Service



椅子に座ったり、マットなしで寝たまま出来る、やさしいヨガエクササイズを紹介します。深い呼吸をゆったりと味わいながら心身ともにリラックスし、楽しく無理なく身体を動かしてリフレッシュしていきましょう。ヨガの後にはコミュニケーションタイムがありますので、参加者同士の情報交換やおしゃべりも楽しんで下さい。

🌸 日 時：【第5ターム】9月13日～10月25日（10月11日を除く）  
毎週月曜日 朝10時～11時半、ヨガクラス60分の後、30分のおしゃべりタイムとなります。1タームを6週とし、ターム毎にお申し込み頂きます。

🌸 対 象：55歳以上で日本語で会話できる方。介助なしで椅子に座る、立ち上がる、寝転がる、起き上がる、などの動作が安全に行える方。

🌸 定 員：12名      🌸 参加費：無料



🌸 インストラクター：北井久美子（全米ヨガアライアンス認定講師）

🌸 問合せ：JSS [senior.yoga@jss.ca](mailto:senior.yoga@jss.ca) または 416-385-9200 へ お早めに！

🌸 申込み：9月9日（木）までに [こちらのページから](#)（詳細をご確認の上、ご登録をお願いします）またはEメールかお電話にてお申し込み下さい。追って担当よりご連絡します。

協力：Momiji Health Care Society