



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



コロナ禍で自粛生活が長引き、心や体に疲れや不調を抱えていませんか？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、毎回テーマを決めてのコミュニケーションタイムを設けておりますので、参加者同士での自由な情報交換やおしゃべりも楽しんで下さい!!

☘ 日 時 : 【第6ターム】1月17日～2月28日(2月21日 Family Dayを除く)
毎週月曜日 午前10:00～11:30 / ヨガクラス60分の後、おしゃべりタイム30分となります。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 または 416-385-9200 へ お早めに!

☘ 申込み : 1月13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