



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



2年も続いたパンデミックで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9ターム】 7月4日 ~ 7月25日 (今回のタームは全4セッション)
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。今回のタームのみ4週とし、8月はお休みになります。

❁ 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 : 6月30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

