



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



シニアの皆様、季節の変わり目で体調を崩されていませんか？椅子に座ったり、寝たまま出来る“やさしいヨガ”で、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て行きましょう。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。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。

『身体と頭、両方のエクササイズ』を皆さんで是非楽しんで下さい!!

🌸 日 時 : 【第 14 ターム】 5 月 8 日 ~ 6 月 19 日 (5 月 22 日 Victoria Day 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 回とし、ターム毎にお申込み頂きます。

🌸 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 : 15 名 🌸 参加費 : 無料

🌸 インストラクター : 北井久美子 / 足立豊子 (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 : 5 月 4 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