ジャパニーズ・ソーシャル・サービス JAPANESE SOCIAL SERVICES

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

皆様、早春の候、春が恋しい季節となりましたが体調など崩されてませんか。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 18 ターム】３月１１日～４月２２日（４月１日 Easter Monday 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：足立 豊子 / 長崎 麻里（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：３月７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