



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 Services



皆様新年明けましておめでとうございます。
年明け早々体調を崩されてませんか？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22ターム】1月13日～2月24日（2月17日 Family 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：足立 豊子 / 長崎 麻里 / Bhakti Nerlekar
(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

