



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



春が待ち遠しい季節になりました。ご多忙の中
お変わりなく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23ターム】3月10日～4月14日 毎週月曜日 (6回連続)

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 : 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 : 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