



# 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



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



やさしい  
シニアヨガ

EASY YOGA FOR SENIORS

JAPANESE SOCIAL SERVICES

皆さま、新年あけましておめでとうございます。  
年明け早々、体調など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、自由に  
情報交換やおしゃべりをお楽しみください。

『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27ターム】1月12日～2月23日（2月16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 : 18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](mailto:senior.yoga@jss.ca) または 416-385-9200 へお早めに！

✿ 申込み : 1月8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

謹賀新春  
今年もよろしく  
お願いします

