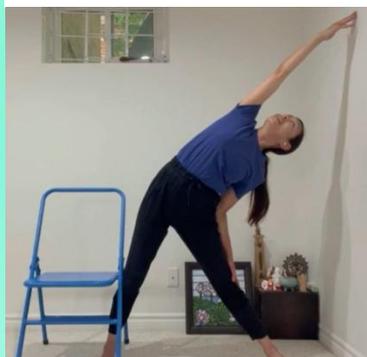




オンラインでつながる やさしいシニアヨガの会

主催 : Japanese Social Services



やさしい
シニアヨガ

EASY YOGA FOR SENIORS
JAPANESE SOCIAL SERVICES

寒さの中にも、少しずつ春の気配を感じる頃となりました。皆様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、毎回テーマを決めたコミュニケーションタイムもあります。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28ターム】 3月9日 ~ 4月20日



毎週月曜日 X 6回 (1ターム) ※ 4月6日 (Easter Monday) を除く

午前 10:00 ~ 11:30 (ヨガクラス 60分 + おしゃべりタイム 30分)

👤 対 象 : 55歳以上で日本語で会話できる方。介助なしで基本動作が出来る方。

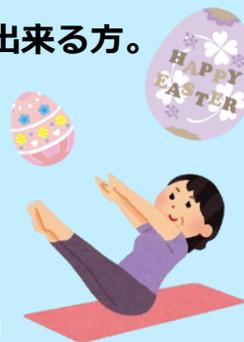
👥 定 員 : 18名 💰 参加費 : 無料

👤 インストラクター : 足立 豊子 / 長崎 麻里 / Bhakti Nerlekar



(全米ヨガアライアンス認定講師)

📧 お申し込み・お問い合わせ : ウェブサイト、電話、メールにて受付中



JSS ウェブサイト →

Senior.yoga@jss.ca

☎ 416-385-9200



協力 : 🌸 Momiji Health Care Society