



# 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

長い冬も終わり、春の訪れを感じる季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。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29ターム】 5月4日 ~ 6月15日

毎週月曜日 X 6回 (1ターム) ※ 5月18日 (Victoria Day) 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

(全米ヨガアライアンス認定講師)

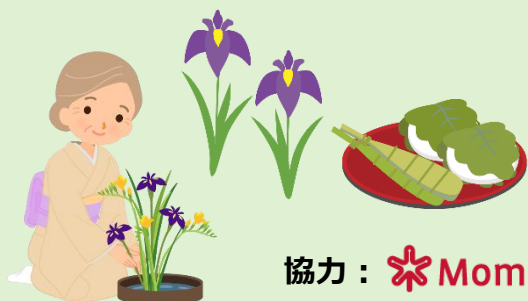
📧 お申し込み・お問い合わせ : ウェブサイト、電話、メールにて受付中




[JSS ウェブサイト](#) →

[Senior.yoga@jss.ca](mailto:Senior.yoga@jss.ca)

☎ 416-385-9200



協力 :  Momiji Health Care Society