



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

楽しい夏も終わり、涼しい秋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30ターム】 9月14日 ~ 10月26日

毎週月曜日 X 6回 (1ターム) ※ 10月12日 (Thanksgivings 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 / タング 博子

(全米ヨガアライアンス認定校 RYT-200 修了)

📧 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

