



Respect, Dignity and Independence
for Our Seniors

Momiji February Online Classes:

2 月のもみじオンラインクラス

- 1) Falls Prevention (転倒防止運動)
- 2) Seated Exercise (腰かけ体操)
- 3) Dance Program (ダンスプログラム)
- 4) Japanology (ジャパノロジー)
- 5) Museum Tour (美術館ツアー)
- 6) Oral Health (お口の中の健康)
- 7) Music History (歌と音楽の歴史)

How to Join:

各プログラムへの参加方法

For more information, please contact us at 416-261-6683 x248/243

ご質問等は 416-261-6683 内線 248/243 まで

1) Falls Prevention: Led by an instructor from TransCare Community Support Services

Instructor: Soumya Menon (not Momiji staff)

Every Tuesday and Thursday from 11:00-11:45, 1:00-1:45 or 3:00-3:45

(All the classes are the same. Please choose the one that suits your schedule the best.)

Falls Prevention is ideal if you have fallen sometimes and/or if you wish to work on your balance and strengthening muscle.

Before you join the class for the first time, please fill in [the enrollment form attached to this email](#) and return to Yuki by email.

11:00-11:45 Falls Prevention 転倒防止運動

<https://mmphysio-ca.zoom.us/j/85628325672>

Meeting ID: 856 2832 5672

1:00-1:45 Falls Prevention 転倒防止運動

<https://mmphysio-ca.zoom.us/j/89363702242>

Meeting ID: 893 6370 2242

3:00-3:45 Falls Prevention 転倒防止運動

<https://mphysio-ca.zoom.us/j/88625504465>

Meeting ID: 886 2550 4465

1) 転倒防止運動--トランスケアというエイジェンシーの職員がインストラクターを担当します。

インストラクター：ソーミヤ・メノン（もみじスタッフではありません）

毎週火曜日と木曜日、11:00-11:45, 1:00-1:45 または、3:00-3:45

（どのクラスも内容は同じです。ご都合の良い時間帯をお選びください。）

転倒防止運動は、時々転んだことがある方、筋力やバランス機能の向上を目指す方に適しています。

初めて参加される方は、このメールに添付されている申込書に記入し、ユキにメールにて返信してください。



2) **Seated Exercise:** -- Led by an instructor from TransCare Community Support Services

Instructor: Soumya Menon (not Momiji staff)

Every Tuesday and Thursday from 10:00-10:45 or 2:00-2:45

(Both classes are the same. Please choose the one that suits your schedule the best.)

Seated Exercise is a little more strenuous than Falls Prevention classes and work on the overall body muscles. Please bring an exercise band and a water bottle for a weight (a water bottle, etc.) to join fellow classmates.

Before you join the class for the first time, please fill in the enrollment form attached to this email and return to Yuki by email.

10:00-10:45 Seated Exercise 腰かけ体操

<https://mmphysio-ca.zoom.us/j/83349870293>

Meeting ID: 833 4987 0293

2:00-2:45 Seated Exercise 腰かけ体操

<https://mmphysio-ca.zoom.us/j/81326820943>

Meeting ID: 813 2682 0943

2) 腰かけ体操--トランスケアというエイジェンシーの職員がインストラクターを担当します。

インストラクター：ソーミヤ・メノン（もみじスタッフではありません）

毎週火曜日と木曜日、10:00-10:45 または、2:00-2:45

（どちらもクラスの内容は同じです。ご都合の良い時間帯をお選びください）

腰かけ体操は、転倒防止運動より少しハードな運動ですが、椅子に座ったままできる、身体全体を動かす体操です。体操に使用するエクササイズバンドと、ウェイト（水筒などで可）を用意してご参加ください。

初めて参加される方は、このメールに添付されている申込書に記入し、ユキにメールにて返信してください。

3) Dance Program:

Instructor: Avery Tarek-Kaminker (not Momiji staff)

Two Wednesdays a month -- February 3 & 17 and March 10 & 24

Time: 1:30- 2:15

Avery is a professional ballet dancer, and she will take us through a variety of movements with music while we stay safely seated throughout the class. You don't have to have experience in dancing but only a smile and a solid chair to sit on!

If it's your first-time joining the class, please register by filling out the online [enrollment form](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc1PTrFWF6UXLs6FXc1coPrIpzOZcGOu1xCnup3FqUINLcUrg/viewform) from the link below:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc1PTrFWF6UXLs6FXc1coPrIpzOZcGOu1xCnup3FqUINLcUrg/viewform>

<https://us04web.zoom.us/j/73323710348?pwd=R1Z0TGswMlhRODZsRUx0b294dnVFZz09>

Meeting ID: 733 2371 0348

Passcode: j9E4dz

3) ダンスプログラム

インストラクター：エイヴァリー・タレック-キャミンカー（もみじスタッフではありません）

月 2 回（水）（2 月 3 日、2 月 17 日、3 月 10 日、3 月 24 日）

1 時 30 分～2 時 15 分

プロのバレエダンサーであるエイヴァリーが、音楽に合わせて、座ったまま安全にできるストレッチやダンスの動きを教えてください。ダンスの経験も、道具も器具も不要です。にっこり笑顔と安定した椅子だけでご用意ください。

初めて参加される方は、まず [上記のリンク](#) よりクラス参加申込をお願いします。

4) Japanology:

Led by Ms. Yaroslava Timoshenko from Consulate-General of Japan in Toronto

Wednesday, February 10 from 1:30-2:30

Japanology used to be held at Momiji onsite monthly with the help of Ms. Yaroslava Timoshenko from the Consulate General of Japan in Toronto. Participants will explore unique Japanese cultural themes, local food and festivals as well as current trends through the video topics that are played during the session. After each video clip, thoughts and feedback will be exchanged among the fellow participants.

February Topics:

- Kimono Creativity
- Ichida Kaki: The Sweet Taste of Dried Persimmons
- Sado— The Way of Tea



<https://us02web.zoom.us/j/87108552507?pwd=dWVKM0FTSzdnT1lRMnFZMDJnaGJ3Zz09>

Meeting ID: 871 0855 2507

Passcode: 945707

4) ジャパノロジー

担当：トロントの日本領事館より、ヤロ・ティモシェンコ職員

2月10日(水) 1:30-2:30

今までは、トロント日本領事館よりヤロ職員にモミジまでお越し頂いて、月一回行っていたジャパノロジー。 ジャパノロジーでは、日本各地独特の文化やお祭り、食べ物から、日本の今の流行まで、様々な日本の情報をビデオで紹介していきます。

ビデオ鑑賞した後、自由に感想を交わしましょう。

2月のトピック：

- 着物
- 市田柿
- 茶道



5) Art & Tea – Virtual Museum Tour:

Led by Jane Liu (a long-time Momiji volunteer as well as a volunteer curator from ROM, AGO and AGA KHAN Museum in Toronto)

Wednesday, February 24 from 1:30-2:30

Jane's vast knowledge in various arts leads participants to explore a range of art and the stories behind them.

February topic: "The Cow who fell in the Canal"



<https://us02web.zoom.us/j/86183654416?pwd=ZCs4RUdpazZ1YWFBdkdFMU12NUpUdz09>

Meeting ID: 861 8365 4416

Passcode: 667610

5) アートとお茶：オンライン美術館ツアー

担当：ジェーン・リユー（長年にわたるモミジのボランティアであると同時に、トロントの美術館や博物館（ROM、AGO、アガカーン）でボランティア学芸員として活躍中）

2月24日(水) 1:30-2:30

様々なアートへの造詣が深いジェーンさんが、月一回のペースで ROM や AGO での展示物の解説や、海外の美術館の情報などを提供して下さいます。

2月のトピック：「丑年お祝い」

6) Oral Health:

Instructor: Seiko Shirafuji (a long-time Momiji volunteer, trained opera singer, as well as a retired dentist)

Monday, February 22 from 1:00 to 2:00

Have you thought about how much strength and coordination it takes to eat, swallow, and even speak? Your mouth and facial muscles do a lot to help you with that. Through music, participants build facial muscles and stimulate moistening mouth, which consequently increases immune system and wellbeing.

<https://us02web.zoom.us/j/88237943826?pwd=S0p6TW5lcG5Ea1kwM2g1SkI0a0RYdz09>

Meeting ID: 882 3794 3826

Passcode: 131608



6) お口の中の健康：「歌でお口の体操－誤嚥予防、唾液増量で免疫力アップ」

担当：白藤青湖（元歯科医であると同時に、長年にわたりモミジのボランティアとして活躍。様々なコミュニティで、合唱やオペラ、日本の懐かしい歌や踊りも披露してきた多彩な才能の持ち主）

2月22日(月) 1:00-2:00

このクラスでは、歌を通して、お口の体操をし、お口周りの筋力アップを目指します。そうする事で唾液が増え、誤嚥予防につながり、免疫力もアップします！表情も活き活き、言葉もメリハリがついてきます。

7) Music History:

Instructor: Sina Fallah, Music Director from Ryerson University

Wednesday, February 24 from 11:00-12:00

Music History with Sina is an online music series that provides an opportunity for participants to explore and experience a range of music from 50s up to 2000s. Sina invites participants to sing along, listen to sample music and review and share an appreciation for each piece amongst friendly fellow Zoom members.

<https://us02web.zoom.us/j/84430930133?pwd=WWkzTHEzMjNuSmFWSVpGYVRndWcxZz09>

Meeting ID: 844 3093 0133

Passcode: 555036

6) 歌と音楽の歴史

インストラクター：ライアーソン大学音楽ディレクター シーナ・ファラ

2月24日(月) 11:00-12:00

シーナは以前モミジにて「もみじ合唱団」の指導を担当してくれていました。今月からオンラインにて、50年代から今日に至る音楽の歴史を分かりやすく解説していただきます。ただレクチャーを聴くだけでなく、一緒に歌ったり、実際に音楽を聴いてみたり、感想を自由に共有したり、と参加型のクラスです。



pin2a.jp - 48406274

