

HYVINVOINTIPAJA IKILIKKUJILLE (60+)



Rientolassa ke 1.2.2023

klo 9.00-11.00

Tietoisku ja aamukahvi

- Ikääntymisen vaikutukset ja liikunnan merkitys Ikiliikkujille

- Käytännön harjoitteita, lihaskuntoa ja liikehallintaa
- Toimintakykytestausta oman kunnon arvioimiseksi ja harjoitteita arkielämään



30.1 - 5.2.2023



**VIEREMÄN
HYVINVOINTIVIIKKO**



Yhteistyössä Pohjois-Savon liikunta, Vieremän liikuntatoimi ja Hyvä-hanke