



Kolmen kerran liikuntaneuvonta ikäihmisille ryhmässä

Paikka: Vesihelmen tilaussauna 2krs. os. Eteläinen
Puistokatu 2

Aika: 5.9., 19.9. ja 14.11.2024 klo 13.30 – 15.00

Kohderyhmä: Liikunnasta kiinnostuneet, vähän liikkuvat
ikäihmiset.

Tavoite: Tavoitteena on tukea ja kannustaa ikäihmisiä
lisäämään fyysistä aktiivisuuttaan ja liikuntaa
arkeensa.

Ryhmän ohjaajana toimii erityisliikunnanohjaaja
Sirpa Polo

*Liikuntaneuvonnassa käytetään Ikäinstituutin
ryhmäliikuntaneuvontamateriaalia.*

Ilmoittautuminen liikuntaneuvontaan
viimeistään to 29.8.2024 mennessä
sähköpostiin sirpa.polo@forssa.fi

Forssan liikuntapalvelut

