

VIREYTTÄ LIIKKUMALLA

ke 13.3.2024 klo 12.00 - 14.00

Patruuna areenalla

Matalan kynnyksen hyvinvointitapahtuma.

Kaikki ovat tervetulleita!

Liikuntatuokiot:

Klo 12.10 - 12.30

Asahi

Niko Savinainen

klo 12.40 - 13.00

Tuolijumppa

Klirsti Kallio ja Aira Haukkala

klo 13.10 - 13.30

Vire lavis

Eija Peltola

klo 13.35 - 13.55

Tasapainojumppa seisaallaan

Tiina Isomäki

klo 13.00 - 13.30

Kävelyfutis

Seppo Saranpää

Ikäpalvelujen fysioterapeutit neuvovat

Jos kaadut, miten pääset ylös?

Sedun lähihoitajaopiskelijat tekevät **toimintakykymittauksia, puristusvoima- ja verenpainemittauksia ja muuta mukavaa!**

Tietoiskuja terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen:

E-P:n Muistiyhdistys ry.

Kuortaneen urheiluopisto

Lapuan kuntopiste/pt. Tommi Kärkkäinen

Lapuan Keskusapteekki

Lapuan Lakeus apteekki

ESLA/Lakeuden kone: potkurollaattori kokeilumahdollisuus

Lapuan hyvinvointiohjaus ja liikuntapalvelut

LAPUA

Tapahtuman järjestäjä
Hyvinvoiva ikiliikkuja hanke