

2.9.-8.10.2019



# SÄPINÄÄ, SENIORIT



## ti 10.9. VOIMAA LUONNOSTA

klo 10.00

Tule Sinäkin nauttimaan erilaisista luontoelämyksistä Iki-Wanhan ympäristöön Kinahmoon, Lavalammintie 2! Yhteiskuljetus lähtee klo 9.30 Kirjaston edestä. **Ilm. 30.8. mennessä puh. 0401046000.** Turinoidaan, kaffitellaan, jumpataan, nautitaan yhdessäolon riemusta!



## ke 18.9. PELIPÄIVÄ & TASAPAINO

klo 13-16

Tänään pelaillaan Lähiliikuntapaikassa "nuoruuden innolla" petanqueta, maatikkaa, kävelysählyä, mölkkyä. Myös uudet Lähiliikuntapaikan ulkokuntosalilaitteet käytössä! Tasapainoillaan tasapainoradalla! Kaikkien osallistuneiden kesken arvontaa! Tervetuloa!



## ma 30.9. VIRTUAALI- JUMPPA

klo 15-16 Vaparilla

Nyt kokemaan uusinta uutta jumppaa!

Tule kokemaan Virtuaalituolijumppaa! Jumppamestarina fysioterapeutti Janne Häikiö!

Lämpimästi tervetuloa!



## ti 8.10. TANSSIT AREENALLA

Lähdemme tanssin pyörteisiin Areenalle yhteiskuljetuksella Kirjaston edestä klo 10.15.

Anna tanssin huuman viedä mennessään! Tanssi harjoittaa tasapainoa, kehonhallintaa ja koordinaatiota!

**Ilmoittautuminen pe 27.9. mennessä Sirpalle puh. 0401046204.**



POHJOIS-KARJALAN  
KANSANTERVEYDEN KESKUS



Pohjois-Karjalan  
MAAKUNTALIITTO

Pohjois-Karjalan  
kunnat

