



OULU

LIIKUNTANEUVONTA

Kutsu _____

Tervetuloa!

IKÄIHMISTEN LIIKUNTANEUVONTAAN
Lassintalon seniorikeskus, Myllytie 4, 4.krs
p. 044 703 5143

Liikuntaneuvonta on avoinna
TORSTAISIN KLO 14.00 – 15.30.

Neuvontapäivät kevätkaudella 2016:
14.1, 28.1, 11.2, 25.2, 17.3, 7.4, 21.4, 12.5, 26.5 ja 9.6

Tänä aikana voitte käydä henkilökohtaisessa neuvonnassa ilman ajanvarausta. Neuvontaan varattava aika on n. 20min.

Jos yllä olevat päivät eivät teille sovi niin olkaa yhteydessä fysioterapeuttiin henkilökohtaisen ajan sopimiseksi.

Liikuntaneuvonnassa saatte:

- ohjausta terveyden ylläpitämiseen liikunnan avulla**
- tukea liikunnan aloittamiseen**
- tietoa kaupungin / asuinalueesi liikuntamahdollisuuksista**

Käynti liikuntaneuvonnassa on maksuton.
Fysioterapeutti p. 044 703 5143