

Tervetuloa ikäihmisten liikuntaneuvontaan!

Kipuileeko olkapää tai polvi? Haluatko kohentaa kuntoasi? Liikuntaneuvonnassa saat opastusta ja ohjausta oman kunnon ylläpitämiseen ja liikunnan aloittamiseen sekä tietoa kaupungin ja asuinalueesi liikuntamahdollisuuksista.

Liikuntaneuvonnan asiantuntijoina toimivat fysioterapeutit.

Liikuntaneuvonta on avoinna torstaisin klo 14.00–15.30.

Osoite: Lassintalon seniorikeskus, Myllytie 4, 4. krs.

Puhelin: 044 703 5143

Liikuntaneuvontapäivät ovat syksyllä 2016:

1.9., 22.9., 6.10., 20.10., 3.11., 17.11., 1.12. ja 15.12.

Mikäli yllä mainitut ajat eivät sovi, olkaa yhteydessä fysioterapeuttiin henkilökohtaisen ajan sopimiseksi.

Käynti liikuntaneuvonnassa on maksuton.