

JOKIOISTEN ELÄKELÄISJÄRJESTÖJEN YHTEINEN

HYVINVOINTI- JA LIIKUNTAILTAPÄIVÄ

MIINAN KOULULLA PE 24.3.2017 KLO 14.15 – 16.45

OHJELMA

- | | |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| klo 14.15 – 15.15 | Kehon hyvinvointi fysioterapian näkökulmasta ja kevyttä tuolijumppaa. Fysioterapeutti Arja Yli-Liipola |
| klo 15.15 – 15.45 | Ravinnon ja liikunnan merkitys hyvinvoinnissa. Sairaanhoidtaja, liikunnanohjaaja, personal trainer Kaarina Tammi |
| klo 15.45 – 16.15 | Juomatauko ja tuolien siirto varastoon. Vapaa-aikatoimen terveiset, vapaa-aikasihteeri Jari Menna |
| klo 16.15 – 16.45 | Kevyt lavis-lavatanssijumppa. Kaarina Tammi |

VAPAA PÄÄSY * MEHUTARJOILU * SISÄKENGÄT MUKAAN

TERVETULOA!



Järjestäjät

Eläkeliiton Jokioisten yhdistys ry
Jokioisten Eläkkeensaajat ry
Jokioisten Seudun Eläkeläiset ry