

Kylähyvänen kutsuu

PYSYTÄÄN PYSTYSSÄ - LIIKUNTARYHMÄ

Taavettihallilla

15.10.-17.12.2026

Torstaisin kello 9:30-11:00

Pysytään pystyssä -ryhmä on ikääntyville suunnattu matalan kynnyksen liikuntaryhmä, jossa harjoitellaan tasapainoa, lihasvoimaa, liikkuvuutta ja turvallista liikkumista arjessa. Ryhmän tavoitteena on ylläpitää toimintakykyä, ehkäistä kaatumisia sekä lisätä osallistujien varmuutta liikkumisessa. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden toimintakyky on heikentymässä ja kaatumisriski on kasvanut.

Ryhmä on maksuton, mutta vaatii ilmoittautumisen. Ryhmän maksimi koko on 10 henkilöä ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

Pasi Kyllönen p. 0405228867
pasi.kyllonen@luumaki.fi

