

Liikkumis- ja elintapaneuvonta

Liikunnanohjaajan walk in -vastaanotto jatkuu.

- Uimahallin aula, Seutulantie 17

Keväällä 2025 **27.1., 24.2., 31.3. sekä 28.4.**; klo 10-11.30.

Liikuntaneuvonnan **ajanvarausajat** maanantaisin klo 8.30–11.30
sekä tiistaisin klo 16.00-18.00.

Liikkumisneuvontaa voit saada lisäksi lähestymällä liikunnanohjaajia puhelimitse ma klo 10.00–11.30 ja ti klo 13.30–15.30, p. **040 315 2542** ja sähköpostitse **liikunnanohjaajat.liikuntapalvelut@jarvenpaa.fi**.

Liikunnanohjaajalta saat tukea liikunnan aloittamiseen, ohjausta sopivien liikuntamuotojen löytämiseen, vinkkejä omatoimiseen harjoitteluun sekä ohjattujen liikuntapalveluiden valintaan.

Liikuntapalvelut järjestää yhteistyössä Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen kanssa elintapamuutoksiin kannustavia ryhmiä.

Tutustu ryhmiin ja sisältöihin: <https://uusi.opistopalvelut.fi/jarvenpaa/fi/>

