



**MA 27.5.2024  
KLO 10-13  
LASTIKKA,  
OPINTIE 6**

# **KUNNON MUMMOLA**

KUNNON MUMMOLA on kotona asuville eläkeläisille suunnattu hyvän mielen maksuton tapahtuma, jossa pääset liikkumaan ja tapaamaan paikallisia harrastustoiminnan järjestäjiä sekä kunnan henkilökuntaa.

Varaa yllesi mukava, liikkumisen salliva vaatetus ja sisäkengät tai -tossut.



**KUNNON MUMMOLASSA** voit arvioida omaa tasapainoa, kehonhallintaa ja lihasvoimaa. Tarjolla on myös lempeitä liikuntahetkiä ja hauskaa aivojumppaa. Lisäksi voit kysyä asiantuntijalta vinkkejä liikunnasta ja ravinnosta. Kahvipannu on kuumana koko tilaisuuden ajan.

**Lisätietoja: Veera Tulonen 040 758 7962**

