

Liikuntakampanja SYKSY 2026



Rastita liikuntasuorituksesi 1.10.-30.11.2026 välisenä aikana alla olevaan kuponkiin. Lisää nimesi ja palauta kuponki keskiviikkokerhossa Marjaana Heinoselle 3.12.2025. Voi myös lähettää pelkät suorituspisteet tekstiviestinä numeroon 045 1266547 tai sähköpostiin marjaana.elisabeth@gmail.com. Muistathan ilmoittaa myös nimesi ☺!

Liikuntakerran kesto on vähintään puoli tuntia. Vain yksi liikuntasuoritus / päivä merkitään.

Enemmänkin saa liikkua.

Liikuntaa ovat esim. kävely, uinti, pyöräily, boccia, ohjatut jumpat, tanssi, reipas haravointi, sienestys, lumenluonti jne.

Viikko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Kerrat
Lokakuu								
				1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	
	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	
	12 ☐	13 ☐	14 ☐	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	
	19 ☐	20 ☐	21 ☐	22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	
	26 ☐	27 ☐	28 ☐	29 ☐	30 ☐	31		
Marraskuu								
						☐	1 ☐	
	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	
	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐	15 ☐	
	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐	22 ☐	
	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐	29 ☐	
	30 ☐							
					Kertoja yhteensä			

Maksimipisteet 61.

Palautus viimeistään keskiviikkokerhossa 2.12.2026. Tulokset julistetaan joulujuhlissa 9.12.2026

Nimi (selkeästi tikkukirjaimin)

Päiväys ja allekirjoitus

