



Keikyän Virkeät Ikämiehet – ravitsemus- ja liikuntakurssi

Tule liikkumaan, kokkailemaan ja juttelemaan eläkeläisten miesten porukassa!

Maksuttomalla Virkeät Ikämiehet –toiminnan starttikurssilla:

- Laitetaan miesporukalla helppoa ja edullista ruokaa
- Liikutaan yhdessä sovittujen lajien parissa
- Saat tietoa siitä, miten voit lisätä hyvinvointiasi
- Keskustellaan miesporukassa

Kokoonnutaan torstaisin 7 kertaa Keikyän nuorisotalo Puuhalassa ja sovituissa liikuntapaikoissa.

Aloitustorstaina 12.3 klo 9.30-11.30, Pehulankaari 4.

Kurssin jälkeen kokoontumisia voi jatkaa säännöllisesti porukan kesken mahdollisuuksien mukaan.

Tervetuloa!

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

Aapeli Lahtinen, puh. 050-342 3934

virkeat.ikamiehet@naasville.fi

Naasville ry
— Tehdään yhdessä! —

SASTAMALA
sopivasti sykettä