**Liikettä niveliin! -kampanja: 1.4.–30.4. 2025 päiväkirjapohja**

Osallistujan nimi\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Yhteystiedot (mistä tavoittaa) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ajankohta, jona päiväkirjaa pidettiin\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Esimerkki | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko |
| Aktiviteetti | Vein roskat ja kävelin postilaatikolle.  Osallistuin netin kautta pidettävään jumppatuokioon |  |  |  |
| Kesto | 15+30=45min |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
|  |  |  |  |
| Kesto |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Esimerkki | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko |
| Aktiviteetti | Vein roskat ja kävelin postilaatikolle.  Osallistuin netin kautta pidettävään jumppatuokioon |  |  |  |
| Kesto | 15+30=45min |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
|  |  |  |  |
| Kesto |  |  |  |