

Kuntosali-kurssi

Torstaisin 30.9.- 9.12.2021 (ei 21.10) klo 14:30-15:45

Lumikellon kuntosali, Vaskomäentie 1 Klaukkala

Lisätietoja: p. 0403172046, tai sähköpostitse petra.kela@nurmijarvi.fi



Kuntosali-kurssilla lämmitellään n. 10 min yhdessä tuolilla istuen, sekä seisten harjoittaen tasapainoa. Lämmittelyn jälkeen harjoitellaan kuntosalilaitteilla, sekä tasapainoradalla ohjaajan opastuksella. Kurssi on tarkoitettu muistisairaille sekä heidän omaisilleen.

Järjestäjänä Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry/OmaisOiva-toiminta, Muistiluotsi ry, Nurmijärven kunnan liikuntapalvelut

OmaisOiva

 **Muistiluotsi**
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa

