



## Ikiliikkujaviikko 10.-16.3.2025

Liikunnallinen teemaviikko kannustaa seniorit liikkeelle. Tarjolla on vinkkejä liikuntaan ja hyvinvointiin.

**Ma 10.3. klo 10-12** Yksilöllistä liikuntaneuvontaa Lempäälä-talon Hyvinvointikioski, Manttaalitie 15

**Ma 10.3. klo 10-10.30** Vertaisohjattu tuolijumppa Juttutupa, Uotintie 2

**Ke 12.3. klo 10-12** Kunnan Mum-mola tietoisku ja toimintakyvyn

testausta Lempäälä-areena, Ideaparkinkatu 2

**To 13.3. klo 10-10.45** Ikiliikkujaviikon Webinaari Lempäälä-talo Pääkirjaston katsomoportaati, Manttaalitie 15

**Pe 14.3. klo 10-10.30** Vertaisohjattu tuolijumppa Lempäälä-talo Kompa, Manttaalitie 15

Iloa arkeen!

**IKILIIKKUJA**  
VIIKKO