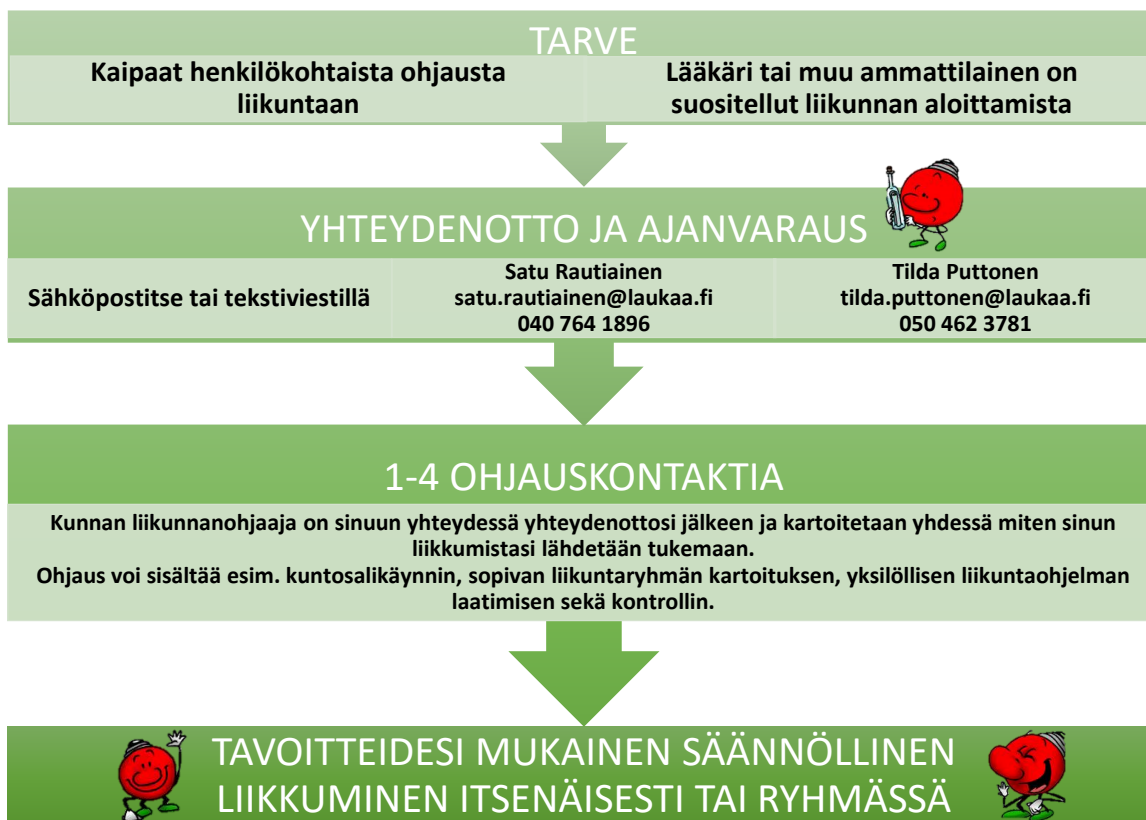


# Liikuntaneuvonta



## Senioreille +65v. suunnattu

Laukaan vapaa-aikatoimi tarjoaa senioreille, yli 65-vuotiaille maksutonta liikuntaneuvontaa. Palvelu on osa Liikkuva Laukaa –hanketta. Neuvonta antaa eväitä omaehtoiseen liikkumiseen turvallisesti ja omien voimavarojen mukaisesti. Liikunnanohjaaja auttaa löytämään sinulle sopivan liikuntaryhmän tai ohjaa arkiliikuntaan sekä kotiharjoitteluun. Ota yhteys liikunnanohjaajaan ja varaa aika neuvonnalle.



Lisätietoja:

[www.laukaa.fi/palvelut/liikkuva-laukaa-hanke](http://www.laukaa.fi/palvelut/liikkuva-laukaa-hanke)

Liikkuva Laukaa -hanke

