

# Tervetuloa maksuttomaan Kunnon kaveri -tuolijoogaan!



- Mitä?** Tuolijooga on helppo ja lempeä joogan muoto, jossa ei tarvitse mennä lattialle eikä vaihtaa vaatteita. Liikkeet tehdään tuolilla istuen tai tuolia tukena ja apuna käyttäen. Tuolijooga parantaa liikkuvuutta, venyttää ja vahvistaa lihaksia sekä rauhoittaa mieltä.
- Kenelle?** Tuolijooga sopii kaikille, ikään ja kuntoon katsomatta.
- Missä?** Pikku Huopalahden asukastalolla
- Milloin?** Keskiviikkoisin 8.9. alkaen klo 11-11:30

Maksuton tuolijooga on osa Miina Sillanpään Säätiön Kunnon kaveri -hanketta. Ikääntyviä ohjataan ja kannustetaan monipuoliseen liikkumiseen, jossa arkeen tulee kevyen liikuskelun ohella myös sydämen sykettä kohottavaa eli reipasta liikkumista sekä lihasvoiman, tasapainon ja notkeuden harjoittamista.

## Kiinnostuitko?

**Lisätietoa ja ilmoittautumiset edelliseen päivään klo 15 mennessä:**  
hankekoordinaattori Heidi Bucht  
puh. 044-0151 756 (arkisin klo 10-15) tai heidi.bucht@miinasillanpaa.fi  
[www.miinasillanpaa.fi](http://www.miinasillanpaa.fi)

