

# AJANKOHTAISTA KUNNON KAVERI -TOIMINNASSA

Touko-kesäkuu 2022 (päivitetty 27.4.2022)

Kunnan kaveri saa jatkoa. Ajantasaisen ohjelman löydät aina Miina Sillanpään Säätiön internet-sivuilta kohdassa Kehitämme ja Kunnan kaveri. Aikataulu saattaa muuttua yhteistyöprojektien myötä.

Voit myös liittyä sähköpostilistalle lähettämällä viestin hankekoordinaattorille ([heidi.bucht@miinasillanpaa.fi](mailto:heidi.bucht@miinasillanpaa.fi)). Tällöin saat aina päivitetyn ohjelman sekä tiedot mahdollisista muutoksista sähköpostiisi.

## Sisä- ja ulkoliikunta tiistaisin klo 11.00

Tiistaisin sisäliikuntaa Wilhelmiinan liikuntasalissa tai kuntosalilla. Ulkoliikuntaa varten tapaaminen suoraan paikan päällä.

- Tiistai 10.5. sisäliikuntaa
- Tiistai 17.5. ulkoliikuntaa **Taavetinpuistossa**
- Tiistai 24.5. sisäliikuntaa
- Tiistai 31.5. ulkoliikuntaa **Munkkiniemen rannan voimailupuistossa**
- Tiistai 7.6. kuntosalivuoro
- Tiistai 14.6. ulkoliikuntaa **Pikku Huopalahden voimailupuistossa**, päiväkotia Pensselin lähetyksellä.

## Tuolijooga Pikku Huopalahdessa keskiviikkoisin klo 11–11.30

- Keskiviikkoisin **4.–18.5. ja 1.–15.6.** Pikku Huopalahden asukastalolla. Huomioi, että viikolla 21 ei ole tuolijoogaa.

## Pop up -jumppa Munkkivuoren kirkon pihalla klo 10.30–11.00

- Torstaisin 5.5. ja 12.5. sekä 2.–16.6. Huomioi, että viikoilla 20 ja 21 ei ole Pop up -jumppaa.

## Kunnan ukko -ryhmän toiminta

Toiminta sopii kaikille, ikään ja kuntotason katsomatta. Lämpimästi tervetuloa mukaan leppoisaan miesjoukkoon, ota naapurikin mukaan!

- To 5.5. Äijien kuntosalivuoro klo 13–13.45 Wilhelmiinassa
- To 19.5. Äijäjooga klo 13–14 Wilhelmiinassa
- To 2.6. Äijien ulkoiluliikuntaa klo 13–13.45 **Pikku Huopalahden voimailupuistossa**, päiväkotia Pensselin lähetyksellä.

## Yksilöohjausta

Kunnan kaveri tarjoaa henkilökohtaisia liikuntasuunnitelmia sekä seuraa ulkoiluun ja harjoitteluun Helsingin 4H-yhdistyksen liikuntatsemppareiden toimesta.

## Tiedustelut Kunnan kaveri -toiminnasta:

Hankekoordinaattori Heidi Bucht, puh: 044 0151 756 tai [heidi.bucht@miinasillanpaa.fi](mailto:heidi.bucht@miinasillanpaa.fi)