



# Hyvinvointipäivä

KYYHKYLÄN KUNTOUTUSKESKUKSESSA 4.10.2023

- |                   |                                                                                                                |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| klo 10 - 10.45    | Luento: fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen (erit. tasapaino), liikuntasali, työfysioterapeutti Ossi Hokkanen |
| klo 11 - 11.45    | Asahi- jumppa liikuntasalissa, työfysioterapeutti Ossi Hokkanen                                                |
| klo 11.45 - 12.45 | Lounas ravintola Armaksessa                                                                                    |
| klo 13.00 - 14.00 | Ohjattu vesijumppa allasosastolla ( max. 20 henkilöä kerrallaan), ohjaa liikunnanohjaaja Jaana Valtonen        |

Lisäksi osallistujat voivat halutessaan tilata itselleen hoitohinnastosta lisäpalveluja. Hoidot ovat omakustanteisia. Varaukset ilmoittautumisen yhteydessä.

Ilmoittautumiset 20.9.2023 mennessä Eläkeliiton Mikkelin yhdistys/ Esa Lehkonen p.050 551 3116 tai sähköpostilla [esa.lehkonen@gmail.com](mailto:esa.lehkonen@gmail.com). Ilmoita samalla myös erityisruokavaliot ja mahdollinen kyytitarpeesi. Mukaan mahtuu 40 ensimmäiseksi ilmoittautunutta.