



LIIKUNTAPUHELIN

Onko tänään ideat vähissä?

Soita liikuntapuhelimeen!

Täältä saat neuvoja ja ideoita; liikuntavinkin itsellesi tai lapsille/perheelle tekemistä.

Puhelinpalvelun avulla saat neuvoa juuri oman toimintakykyysi ja toiveitasi mukaan

YHTEYSTIEDOT

PUHELIN:
040 -150 5233
ark. 10 - 14

Liikuntapuhelimeen vastaa liikunta- ja nuorisosihteeri Minna Vilppola

LIIKUNTAVINKIT

Ideoita viikolle 22

LAUTAPELIT PIHAPELEINÄ - PERHELIIKUNTA

Pitäkää lystiä perheen kesken pelaamalla perinteisiä lautapelejä ulkoiluversioina. Hikeä, naurua ja yhdessäoloa 😊.

Suosittelen kurkkaamaan ohjeet muistipelin, Kimblen ja Afrikan tähden ulkoversioista. Linkit peleihin löydät kommentteista.

Lähde: Suomen Latu