

**TULE**

**Liikutko terveytesi kannalta riittävästi?**

# LIIKUNTANEUVONTAAN!



Liikuntaneuvonnan tavoitteena on asiakkaan motivoiminen liikkumaan itselleen mieluisalla tavalla, omaa terveyttään ja hyvinvointiaan edistäen (ei personal trainer toimintaa).

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi liikkuville aikuisille ja ikäihmisille opastuksen, vinkkien ja tietojen muodossa.

## Liikuntaneuvontaa antavat:

\*Forssan, Humppilan, Jokioisten, Tammelan ja Ypäjän terveyskeskuksissa Fshky:n aikuisneuvonnan-terveydenhoitajat.

Aika liikuntaneuvontaan varataan suoraan kyseisen terveyskeskuksen ajanvarauksen kautta p. 03 41911

\*Forssassa neuvontaa antaa myös Forssan kaupungin erityisliikunnan-ohjaaja Sirpa Polo tiistaisin.  
Ajanvaraus ti klo 11-11.30 p. 040 523 8310



**Neuvonta on maksutonta!**