



*Jumppaaja Ukkonniemi-areenalla.*

## **Ikäihmisten ohjattu liikunta alkaa Ukkonniemi-areenalla ensi maanantaina**

**Tiedote**      **7.10.2022 10:17**

Liikuntaa järjestetään maanantaisin ja torstaisin koko talvikauden ajan. Osallistujille on tarjolla myös pullakahvit.

Ikäihmisille suunnattu ohjattu liikunta alkaa Ukkonniemi-areenalla (Ottelukatu 9) maanantaina 10.10.

Ohjattua liikuntaa järjestetään maanantaisin ja torstaisin kello 13–14.30 pääsääntöisesti koko talvikauden ajan.

—Areenalla on erilaisia tehtävapistettä, joissa käytetään välineinä esimerkiksi keppejä ja kahvakuulia.

Jokainen liikkuja toimii sen mukaisesti, mihin oma kunto antaa periksi, liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori **Henna Jääskeläinen** kertoo.

Ohjatun liikunnan lisäksi liikkua voi myös omatoimisesti esimerkiksi sauvakävellen tai rollaattorilla rataa kiertäen.

Liikuntaan ei tarvitse ilmoittautua ennakoon ja osallistuminen on maksutonta. Osallistujille on tarjolla iltapäiväkahvit.

—Tervetuloa siis nauttimaan liikunnasta, toisten seurasta ja pullakahveista! Jääskeläinen toivottaa.

Areenalla on viileää, joten halliin kannattaa pukea ulkoiluvälineet.

**Huom! Liikuntaa ei järjestetä torstaina 27.10. Areena on tuolloin varattu muuhun käyttöön.**

**Lisätietoja:**

Liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori Henna Jääskeläinen, [hennajaaskelainen@imatra.fi](mailto:hennajaaskelainen@imatra.fi), p. [020 617 1097](tel:0206171097)

*Päivitetty 7.10. klo 1144: Lisätty tieto siitä, että 27.10. areena on varattu muuhun käyttöön.*