

**Kurikan liikuntatoimi
järjestää:**

TYÖIKÄISTEN

18-
64v.

Vireys **-hyvinvointiryhmä**

**Haluatko parantaa terveyttäsi?
Onko sinulla kohonnut verenpaine, verensokeri tai
kolesteroli? Kaipaako tukea
painon- ja arjen hallintaan? Onko liikkumaan
lähteminen haastavaa?
Ilmoittaudu mukaan aikuisten
Vireys-hyvinvointiryhmään,
missä tavoitteena on tukea sinua ravitsemus-,
liikunta- ja unitottumusten
muuttamisessa pienin askelin.
Ryhmästä saat tukea ja vinkkejä!**

Ryhmä kokoontuu alustavasti joka toinen
viikko Kurikassa loka-joulukuun aikana.
Viikot 41, 43, 45, 47 ja 49. Tapaamisaika on
tiistaisin klo 16.30-18.00 yrityspalvelupiste
Formulla.

Maksimi ryhmäkoko 12 hlö. Ryhmä toteutuu
vähintään viidellä osallistujalla.
Ryhmä on maksuton! Kysy lisää ohjaajalta.



**Ilmoittautumiset ja
lisätietoa:**

Jenni Peltomäki,
hyvinvointiohjaaja
p. 044 7376903
jenni.peltomaki@kurikka.fi

KURIKKA