

# LAPINJÄRVI LIIKKUU SYYSKUUSSA 2022

## Kirkonkylän jummat koulu liikuntahallissa

**Perjantaisin 9.9, 16.9, 23.9 ja 30.9**

**Klo 15 - 16** Osoite: Hilda käkikosken koulu kirkonkylän toimipiste, Koulutie 16, 07800 Lapinjärvi  
Oma alusta, sisäliikuntavaatetus ja juoma mukaan!

## Porlammin metsäjummat Soihtula

**Perjantaisin 9.9, 16.9, 23.9 ja 30.9**

**Klo 17 - 18** Osoite: Soihtula, Soihtulantie 8, 07820 Porlammi

Sään mukainen ulkoiluvarustus.

## Huonolla säällä jumppaamme liikuntahallissa

Osoite: Koulupolku 8, 07820 Porlammi. Oma alusta, sisäliikuntavaatetus ja juoma mukaan!

## Ma 12.9 ja 19.9 UKK 6 min. kävelytesti Kirkonkylän koulu

**klo 15 - 17** Osoite: Hilda käkikosken koulu kirkonkylän toimipiste, Koulutie 16, 07800 Lapinjärvi  
Liikunnallisia neuvoja kävelytestin yhteydessä.

## Ke 21.9 Hyvinvointitunti kirkonkylän kirjasto

**Klo 18-19** Osoite: Lukkarinpolku 5 D, 07800 Lapinjärvi  
Kaikille avoin tapahtuma. Mitä olet aina halunnut tietää hyvinvoinnista ja mitä kaikkea liikunnanohjaaja tekee kunnassamme.

**Tervetuloa**

## Ke 28.9 Luontopolku Struven piste

**"Kaunis Pyhäjärvi"**

**Klo 17 - 18** Osoite: Pyhäjärventie 153, 07820 Lapinjärvi  
Tapaaminen P-alueella. Kävelemme 1.5km samalla jumpaten. Sään mukainen ulkoiluvarustus. Mäkinen maasto!

## Kuntosali Lukkari Syyskuu 2022

Osoite: Männistöntie 8, 07800 Lapinjärvi

Ohjaaja on paikalla seuraavasti!

Ma klo 10-11 65+ vuotiaat

Ti klo 16-18 Kuntalaiset

Ke klo 14-15 65+ vuotiaat

To klo 13-14 Mainiokoti

To klo 15-19 Kunnan työntekijät

Huomioikaa salin käytössä ikäryhmävuorot!

## Liikuntaneuvontaa

### Hengästyttääkö pienikin pyrähdys!

### Oletko huolissasi jaksamisestasi!

Apua painonhallintaan, unen määrään ja laatuun, sokeritasapainoon, ruokavalioon

### Maksutonta palvelua jaksamisen tueksi!

**044 720 8651 tai**  
**petteri.aaltolainen@lapinjarvi.fi**



KYSYMYKSET  
TAPAHTUMISTA JA ARJEN  
LIIKUNTANEUVONTA

Petteri Aaltolainen  
Liikunnanohjaaja ja  
-neuvoja

044 720 8651

Petteri.aaltolainen@lapinjarvi.fi



LAPINJÄRVI  
LAPPTRÄSK



ihmislähtöinen kunta  
MÄNNISKOORIENTERAD KOMMUN

Ota yhteyttä tai tule mukaan!