



Valokuvat: Heidi Höisömäki

Kuntosaliryhmä

Kuntosaliryhmä on tarkoitettu alkavaa muistisairautta sairastaville henkilöille. Ryhmään voivat osallistua myös Turun ulkopuolella asuvat.

Ryhmässä harjoitetaan lihasvoimaa ja tasapainoa kuntosalivälineitä hyödyntäen. Tunti aloitetaan alkuverryttelyllä ja päätetään loppuverryttelyyn.

Paikka Runosmäen Vanhuspalvelukeskus
Varusmestarintie 14,
20360 Turku
Bussi nro 18 päätepysäkin vieressä.

Aika Torstaisin klo 14–15
Ryhmän kevätkausi päättyy 23.5.2019.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
Anita Elfving, puh. 040 183 2966, anita.elfving@muistiturku.fi

