

# Kuntosaliryhmä

alkavaa muistisairautta sairastaville henkilöille!



**Aika:** Torstaisin klo 14-15

**Paikka:** Runosmäen Vanhuspalvelukeskuksen kuntosali

**Osoite:** Varusmestarintie 14, 20360 Turku (bussi nro 18 pääte pysäkin vieressä)

Ryhmässä harjoitetaan lihasvoimaa ja tasapainoa kuntosalivälineitä hyödyntäen. Tunti aloitetaan alkuverryttelyllä ja päätetään loppuverryttelyyn. Ryhmä on avoin myös Turun ulkopuolella asuville.

**Lisätietoja:** Muistiohjaaja, fysioterapeutti Anita Elfving

Puh.040-1832966, [anita.elfving@muistiturku.fi](mailto:anita.elfving@muistiturku.fi)