



NIMI .....

YHTEYSTIEDOT .....

## LOKAKUU

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## MARRASKUU

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Merkitse ruutuun suoritukseksi niiden päivien kohdalle, jolloin olet harrastanut liikuntaa. Palauta lomake kunnan neuvontaan liikuntakampanjan päätyttyä 12.12.2022 mennessä. Osallistujien kesken arvotaan palkintoja. Liikunnan iloa!

KÄ = kävely

SKÄ = sauvakävely

HÖ = hölkkä

UI = uinti

VJ = vesijumppa

PP = pallopelit

VO = voimistelu

PY = pyöräily

KS = kuntosali

HL = hyötyliikunta

Voit merkitä liikuntasuoritukseksi, jos se kestää vähintään 30 minuuttia. 30 minuutin liikunta voidaan jakaa muutaman minuutin pätkistä kerrallaan, tai yhtäjaksoisesta liikunnasta.