

IKÄIHMISTEN  
*Liikuntaryhmät*  
JANAKKALASSA



Janakkalassa ikäihmisille on monipuolisia mahdollisuuksia ohjatun liikunnanhar-  
rastamiseen ryhmissä. Toimintaa järjestävät tahot on koottu tähän esitteeseen.

### JANAKKALAN KUNNAN LIIKUNTAPALVELUT

- Liikuntapalveluiden vesijumppa
- Voimaharjoittelu/erityisliikunta
- Kuntosaliharjoittelu/erityisliikunta
- Kuntosali/erityisliikunta
- Vesijumppa/erityisliikunta
- Kuntosali/erityisliikunta
- Voima-tasapainoharjoittelu/erityisliikunta
- Tuolijumppa/erityisliikunta

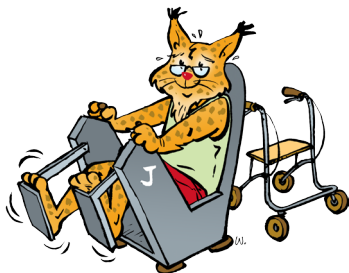


Lisätietoja: [www.janakkala.fi/ohjattuliikunta](http://www.janakkala.fi/ohjattuliikunta)  
p. 03 680 1234

### JANAKKALAN KUNNAN TERVEYSPALVELUT

- Kotikuntoutus
- Päiväkuntoutus
- VoiTas-harjoittelu

Lisätietoja: Ikäkeskus, [www.janakkala.fi/ikakeskus](http://www.janakkala.fi/ikakeskus)  
Asiakasohjauspuhelin p. 03 680 1883



### JANAKKALAN KUNNAN IKÄKESKUS

- Avoin tuolijumppa

Lisätietoja: Ikäkeskus, [www.janakkala.fi/ikakeskus](http://www.janakkala.fi/ikakeskus)  
Asiakasohjauspuhelin p. 03 680 1883

### VANAJAVEDEN OPISTO

- Vesijumppa, seniorit
- Kuntosali, seniorit
- Voima- ja tasapainoryhmä
- SeniorFit

Lisätietoja: [www.kktavastia.fi/vop](http://www.kktavastia.fi/vop), p. 03 621 2572

### ELÄKELIITON JANAKKALAN YHDISTYS RY

- Kunto- ja tasapainoliikunta
- Senioritanssi

Lisätietoja: [elakeliitto.fi/yhdistykset/janakkala](http://elakeliitto.fi/yhdistykset/janakkala), p. 0400 716 443

### JANAKKALAN JANA RY / KUNTOLIIKUNTA

- Selkä- & kehonhuolto
- Reipas seniorijumppa

Lisätiedot: [www.janakkalanjana.fi/fi/Kuntoliikunta/Jumppakalenteri](http://www.janakkalanjana.fi/fi/Kuntoliikunta/Jumppakalenteri)

### JANAKKALAN REUMA RY

- Vesivoimistelu

Lisätietoja: [www.janakkalanreumary.arkku.net](http://www.janakkalanreumary.arkku.net), 050 3287 974

### JANAKKALAN SEURAKUNTA

- Ilonan teematorstai, tuolijumppa n. 1 krt/ kuussa

Lisätietoja: [www.janakkalanseurakunta.fi](http://www.janakkalanseurakunta.fi), diakoni 044 765 6984

### JANAKKALAN SYDÄNYHDISTYS RY

- Vesijumppa, seniorit

Lisätietoja: [sydanliitto.fi/janakkala](http://sydanliitto.fi/janakkala), 040 822 2015

### KANTA-HÄMEEN HENGITYS RY

- Mөлkkö/Boccian peliryhmä (liikunnallinen vertaistukiryhmä)

Lisätietoja: [www.kanta-hameen-hengitys.fi](http://www.kanta-hameen-hengitys.fi), p. 0400 164 021

### TERVAKOSKEN ELÄKKEENSAAJAT RY

- Kuntojumppa
- Sulkapalloilu
- Senioritanssi
- Tuolijumppa - ja tasapainoryhmä
- Lavis-tanssi
- Pyöräily kesällä
- Boccia sisällä ja ulkosalla
- Rollaattoriralli kesällä
- Keilaajat
- Vesijumppa
- Venyttely ja kehonhuolto
- Kuntosaliryhmät

Lisätietoja: [tervakoski.elakkeensaajat.fi](http://tervakoski.elakkeensaajat.fi)  
p. 040 550 3557