



# IKÄIHMISTEN ASKELPÄIVÄT

Joensuun Kansalaistalossa:

**- Perjantai 20.9. klo 15-16**

MITEN IKÄ-ÄIJISTÄ TULI ASKELMILJONÄÄREJÄ?

– sosiaalineuvos, itsekin melkoinen kävelypässi Antti Honkonen kertoo ja testaa halukkaita IKINÄ-lihas- ja tasapainotestein.

**- Lauantai 21.9. klo 10-12**

JOKAINEN ASKEL ON TÄRKEÄ!

– Ensiaskel on vaikein, sitten onkin vaikeata enää pysähtyä!  
Ilmaisia IKINÄ-testejä ja kimppa-kävelyretki kaupungilla.

**VAPAA PÄÄSY- TERVETULOA!**

**Joensuun Kansalaistalo TORIKATU 30**

**Järjestelijät: Joensuun Eläkeläiset ry, Karjala – TUL,  
Kunnon Elämä ry, Mutalan Riento ry ja Soroppi ry**

**Tiedustelut: 040 529 5283, antti.honkonen@hotmail.fi**