



# Liikuntaa muistille! - musiikkiliikuntaryhmä



**Parolan Nurtsin Vintti**

Parolantie 53, Hattula



**Joka viikko keskiviikkoisin**

**Klo 14.00-15.00**

Syyskausi 21.8.-4.12.2024 (tauot 18.9. ja 16.10.)

Tervetuloa matalan kynnyksen ryhmään, jossa liikkuminen on helppoa ja hauskaa, mutta aktivoi aivoja tehokkaasti ja samalla kuntokin nousee. Ryhmässä soi vanha musiikki ja tehdään muistia kehittäviä tanssillisia liikesarjoja. Mukaan voi tulla vaikka muistin tai liikkumisen kanssa olisi jo haastetta.

**Ryhmä on maksuton, ilmoittautumista ei tarvita ja mukaan voit tulla milloin tahansa!**

**VOIT KYSYÄ LISÄÄ!**

**info@muistiaina.fi tai puh. 044 726 7400**

**Tutustu myös Kanta-Hämeen Muistiluotsin  
muuhun toimintaan [www.muistiaina.fi](http://www.muistiaina.fi)**



**Muistiluotsi**  
asiantuntija- ja tukikeskus  
Kanta-Häme