

Huolehdi kunnostasi!

Ylläpidä toimintakykyäsi.

Tee lihaskunto- ja
liikehallintaharjoitteita
ainakin kaksi kertaa viikossa.

Kuormita suuria lihasryhmiä
ja haasta tasapainoasi aktiivisesti.

Valitse oma tapasi kunnan
kohottamiseen.



Työturvallisuus-
keskus



Muista myös
hyötyliikunta!