

## Luustoinfot keväällä 2021

### **Alla maksuttomien luustoinfojen ajankohdat keväällä 2021.**

Luustoinfossa saat tietoa luustoterveydestä sekä osteoporoosista. Lisäksi mm. tietoa luustoon vaikuttavista liikuntamuodoista sekä kaatumisten ehkäisystä. Jaossa materiaalia ja harjoitusohjelmia omahoidon tueksi.

**ke 24.2.2021 klo 13- noin klo 16**

**ke 31.3.2021 klo 13-noin klo 16**

**ke 28.4.2021 klo 13-noin klo 16**

**ke 26.5.2021 klo 13-noin klo 16**

**Paikka:** Marjoniementie 8 B, 45100 Kouvola (Kuntoutus)

Luustoinfoon ilmoittautuminen puh.040 4865533 (Terveys- ja hyvinvointipiste Virtaamon Fysioterapeutti)

