



## UUDEN VUODEN HYVINVOINTIKAMPANJA 1.1. - 30.4.2021

Hyvinvointikampanja on tarkoitettu kaikille hailuotolaisille ikään katsomatta.

Kampanjan tarkoituksena on yksinkertaisesti liikkua mahdollisemman paljon.

Tyyli on vapaa, pääasia on, että liikut ja nautit!

Liikkumisen lisäksi kannattaa kiinnittää huomiota myös lepoon ja ruokaan. 😊

Osallistuminen on helppoa!

Liiku mahdollisimman PALJON JA MONIPUOLISESTI, merkitse liikuntasi (miten liikuit) suorituskorttiin ja palauta kortti kunnantalon postilaatikkoon tai postitse vapaa-aikatoimistoon.

Voit keksiä myös itse uuden kuntoilumuodon, leikin, pelin tms. Jaa se muille esim. Hailuodon liikunnan facebookissa tai instagramissa 😊 Hyville ideoille jaossa yllätyspalkintoja!

Suorituskortin saat tulostamalla sen kunnan nettisivulta, saat kortin myös tammikuun kuntatiedotteesta.

Palauta suorituskorttisi 7.5.2021 mennessä, niin osallistut loistavien liikunnallisten palkintojen, mm. lahjakorttien, arvontaan.

## UUDEN VUODEN HYVINVOINTIKAMPANJA KAIKENIKÄISILLE 1.1. - 30.4.2021

nimi: \_\_\_\_\_ puh. \_\_\_\_\_

PALAUTUS: Kunnanviraston postilaatikkoon 7.5.2021 mennessä.

Lisätietoja Hailuodon vapaa-aikatoimi/ [petri.partala@hailuoto.fi](mailto:petri.partala@hailuoto.fi), 044 4973566

tam- mi- kuu	liikunta- suoritus	hel- mi- kuu	liikunta- suoritus	maa- lis- kuu	liikunta- suoritus	huh- ti- kuu	liikunta- suoritus
1.		1.		1.		1.	
2.		2.		2.		2.	
3.		3.		3.		3.	
4.		4.		4.		4.	
5.		5.		5.		5.	
6.		6.		6.		6.	
7.		7.		7.		7.	
8.		8.		8.		8.	
9.		9.		9.		9.	
10.		10.		10.		10.	
11.		11.		11.		11.	
12.		12.		12.		12.	
13.		13.		13.		13.	
14.		14.		14.		14.	
15.		15.		15.		15.	
16.		16.		16.		16.	
17.		17.		17.		17.	
18.		18.		18.		18.	
19.		19.		19.		19.	
20.		20.		20.		20.	
21.		21.		21.		21.	
22.		22.		22.		22.	
23.		23.		23.		23.	
24.		24.		24.		24.	
25.		25.		25.		25.	
26.		26.		26.		26.	
27.		27.		27.		27.	
28.		28.		28.		28.	
29.				29.		29.	
30.				30.		30.	
31.				31.			