

Liikkuva Lokakuu

RAUTAVAARA



PARAS LUONNOSTAAN

Osallistu Liikkuva Lokakuu -liikuntakuukauteen!

Kaikki liikunta lasketaan: kävely, pihatyöt ym.

hyötyliikunta, metsästys ja kalastus, kotijumppa, jne.

Kun olet päivän aikana liikkunut vähintään puoli tuntia, voit merkitä miten olet liikkunut sen päivän kohdalle

Liikkuva Lokakuu -lomakkeeseen. Lomakkeita on jaossa kunnantalolla, kirjastossa ja Monarilla sekä kunnan

kotisivuilla. Osallistut arvontaan, kun merkintöjä on

vähintään 15 päivänä ja palautat Liikkuva Lokakuu

-lomakkeen kirjastossa olevaan Liikkuva Lokakuu

-palautuslaatikkoon 11.11.2023 mennessä. Arvonta

suoritetaan 13.11.2023. Arvontapalkintona on

ämpärillinen kahvipaketteja! Lisäksi arvotaan

yllätyspalkintoja.

Rautavaaran vapaa-aikatoimi