



Raisen kaupungin senioripuisto

# Kuntokeidas

Kuntokeidas löytyy Raisen keskuspuistosta Hulvelan palvelukeskuk-  
sen (Hulvelankatu 20 A) takaa. Kerttulantieltä tultaessa autopaikat  
löytyvät Herastuomarinkadun päästä. Ei talvikunnossapitoa.

Lisätietoja: Raisen kaupunki puh. (02) 434 3111

Ylläpito: Tekninen keskus

Ohjattu toiminta: Liikuntapalvelut, [www.raisio.fi/liikunta](http://www.raisio.fi/liikunta)



Liikkumisen ja yhdessäolon iloa!

# Hyvinvointia Kuntokeitaalta!

# Kesäpäivä Keitaalla

Raision Kuntokeidas on ikäihmisten liikunta- ja kohtaamispaikka keskellä kaupunkia.

Puistossa voi

- viettää yhteistä aikaa ystävien, perheen ja lastenlasten kanssa
- saada juttuseuraa ja uusia tuttavuuksia
- nauttia liikunnasta viihtyisässä ympäristössä
- osallistua erilaisiin tapahtumiin ja ryhmätoimintaan



Ulkoilu ja liikunta edistävät ikäihmisen hyvinvointia sekä parantavat elämänlaatua.



Kuntokeitaalla voit liikkua ja kuntoilla turvallisilla liikuntalaitteilla yksin tai yhdessä muiden kanssa.

Puistosta löytyvät ohjeet, joiden avulla voidaan tehdä liikuntaharjoituksia omien voimien mukaisesti. Puisto sopii myös pyörätuolia ja rollaattoria käyttäville.

Kuntokeidas innostaa ylläpitämään

- tasapainoa
- lihasvoimaa
- nivelten liikkuvuutta

Säännöllisellä harjoittelulla

- kaatumisriski vähenee
- arjessa selviäminen helpottuu
- mieli ja muisti virkistyvät



Puiston yhteydessä on valaistut kävelyreitit levähdyspenkkeineen.



Kuntokeitaalta löytyy aina seuraa, tule mukaan.



**Liikutaan ja nautitaan yhdessä!**