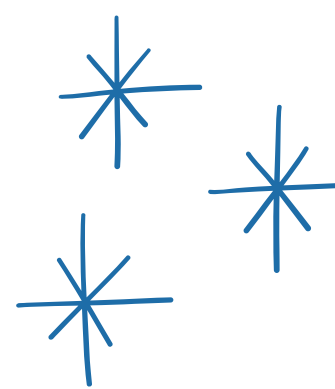




27.2.- 8.3.2026

Koko perheen liikuntabingo talvilomalle



10
pulkka-
mäkilaskua



Rakentakaa
lumilinna tai
lumiukko tms.

20 lumi-
enkeliä



Ulkoillen makkaran tai
muun syötävän
paistoon laavulle
tai kodalle



Lumihiutaleiden
pyydystys

Tasapaino & liikkuvuus

10 min venyttely,
Seiso yhdellä jalalla
1 min per jalka
5 min joogaa tai kehonhuoltoa

TALVILAJIPÄIVÄ

30–60 min hiihtoa,
luistelua tai
potkukelkkailua
TAI 45 min reipasta
ulkoilua



PERHEEN TOIVEPÄIVÄ

Mitä tehdään?

SEIKKAILUKÄVELY (30 min)

Etsi:
3 eläimen jälkeä
Kaunis maisema
5 eriväristä asiaa
Iso lumikasa



Keksikää 8 eri
jumppaliikettä ulkona
tehtäväksi



Lumessa kieriminen
molempiin suuntiin



Lasten
liikunnallinen
ehdotus

PALAUTA TÄYTETTY BINGOLAPPU
KIRJASTOLLE 13.3. MENNESSÄ. OSALLISTUT
PALKINTOJEN ARVONTAAN. 5 PALKINTOA.

NIMI JA NRO:

