

Liikkuvan amiksen kovaalevy pelittää!

**FYYSISELLÄ AKTIIVISUUDELLA
VOIDAAN PARANTAA AIVOJEN
VERENKIERTOJA JA HAPENSAANTIA
JA SYNNYTTÄÄ UUSIA
HERMOSOLUJA ERITYISESTI
HIPPOKAMPUKSEEN, JOKA ON
OPPIMISEN JA MUISTIN KESKUS.**

(Kantomaa, Syväoja & Tammelin 2013)

WWW.SAKURY.NET

saku

WWW.ALPO.FI

SAKU ry tarjoaa liikuntamahdollisuuksia ammattiin opiskeleville. Uusia liikunnan ideoita etsitään Liikkuva Amis -hankkeessa, jonka tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana sekä osallisuutta oppilaitosympäristön kehittämisessä.