

MATALAN KYNNYKSEN LIIKUNNALLISTA HARRASTUSTOIMINTAA JÄRVENPÄÄSSÄ.

taho	mitä	kenelle	missä	milloin	kausi	hinta/kausi	Ohjaus	lisätiedot
Järvenpään	Vapaaharjoitteluvuorot	erityisryhmä- tai eläkeläiskortilla	Liikuntakeskus Piironen kuntosali	ma 11.30-13.30, ti 13-15, ke 8.30-10.30, to 13-15, pe 11.45-13.45	toimintakausi	1 lippu/kerta, lippuvihko 39€ (sis. 15 lippua)	valvottu	liikunnanohjaajat.liikuntapalvelut@jarvenpaa.fi
liikunta-	Vesiliikuntastartti/kuntosalistartti	kaikille	Liikuntakeskus Piironen kuntosali/uimahalli monitoimiallas		toimintakausi	22€/hlö/kurssi + uimahallin sisäänkäymäksu (sis. 5 kertaa)	ohjattu	www.jarvenpaa.fi/liikunta
palvelut	Skillitreeni	erityistukea tarvitseville lapsille	Yhteiskoulu	tiistaisin 17.30-18.20, 18.25-19.15	kevät/syksy	35€/kausi	ohjattu	<u>yhteistyössä KUY</u>
	Liikuntakerhot erityistukea tarvitseville lapsille	lapsille	Pajalanpihan päiväkot	maanantaisin 17.30-18.15, 18.15-19	kevät/syksy	32,50€/kausi	ohjattu	annika.kallio@jarvenpaa.fi
	Pienten lasten liikuntakerho	3-4-vuotiaille	päiväkodit ja koulut	eri päivinä 17.15-17.55	kevät/syksy	50€/kausi	ohjattu	tyti.mariamaki@jarvenpaa.fi
	Tempuradat	2-5-vuotiaiden perheille	Liikuntakeskus Piironen yläkerta	tiistaisin ja torstaisin 9.30-11.30	toimintakausi	1 lippu/kerta, lippuvihko 34€ (sis. 14 lippua)	valvottu	<u>yhteistyössä KUY ja JäPs</u>
	Kevennetty kuntojumppa	kaikille	Harjoitushalli	keskiviikkoisin 10.45-11.30	kevät/syksy	47€/kausi	ohjattu	
	Erityisryhmien ohjattu kuntosalitunti	erityisryhmäkortilla	Liikuntakeskus Piironen	maanantaisin 16-17, keskiviikkoisin 14.15-15.30	kevät/syksy	49€/kausi	ohjattu	
	Kuntosali mielenterveyskuntoutujille	erityisryhmäkortilla	Liikuntakeskus Piironen	tiistaisin 11.30-12.30	kevät/syksy	39€/kausi	ohjattu	annika.kallio@jarvenpaa.fi
	tasapainoa ja lihaskuntoa 1	heikkokuntoisille, sopii myös apuvälineellä liikkuville	Liikuntakeskus Piironen peilisali 1/ Myllytien toimintakeskus liikuntasali	tiistaisin 11.30-12.15/ 12.30-13.15	toimintakausi	49€/kausi	ohjattu	https://www.kuntapalvelut.fi/jarvenpaa/

	erityisryhmien vesijumppa	kehitysvammat, liikuntarajoitteet, tulesairaudet, rappeumat, iän tuomat rajoitteet ym.	uimahalli, monitoimiallas	tiistaisin 9.45-10.15	toimintakausi	41€/kausi + uimahallin sisäänkäyntimaksu	ohjattu	annika.kallio@jarvenpaa.fi
	Perheliikuntakerho	6-8-vuotiaiden lasten perheille	Setlementti Louhela liikuntasali	perjantaisin 17.15-18.15	toimintakausi	ilmainen	valvottu	terhi.vilen@jarvenpaa.fi , yhteistyössä Setlementti Louhelan ja JäPsin kanssa
	Naisten monikulttuurinen liikuntakerho	naisille	Liikuntakeskus Piironen peilisali 2	maanantaisin 16.15-17.15	toimintakausi	ilmainen	ohjattu	terhi.vilen@jarvenpaa.fi
	Nuorten höntsäliikunta	13-17-vuotiaille	Liikuntahalli	keskiviikkoisin 16.15-18.00	toimintakausi	ilmainen	valvottu	tommi.lappi@jarvenpaa.fi , yhteistyössä nuorisopalveluiden kanssa
	päivystykset sisäliikuntapaikossa	kaikille	uimahalli pääallas/ uimahallin kuntosali	maanantaisin klo 13-14, keskiviikkoisin klo 15.45-16.45	toimintakausi	palvelu kuuluu sisäänkäyntimaksun hintaan	ohjausta	
	päivystykset ulkoliikuntapaikossa	kaikille	senioripuisto	keskiviikkoisin klo 13-14	toimintakausi	ilmainen	ohjausta	
	Liikuntaneuvonta	kaikille	Järvenpään Uusi Sosiaali- ja terveyskeskus	maanantaisin 10-14	kevät/syksy	ilmainen	yksilöohjausta	www.jarvenpaa.fi/liikunta
	Liikuntaneuvonta	kaikille	Myllytien toimintakeskus	tiistaisin 10-14	kevät/syksy	ilmainen	yksilöohjausta	
	Liikuntaneuvonta puhelin	kaikille	Puhelinaika	torstaisin 14.30-16	kevät/syksy	ilmainen	puhelinneuvonta	
Järvenpään Opisto	Showtanssi	7-10-vuotiaille	Liikuntakeskus Piironen	perjantaisin 15-16	kevät/syksy	38€/kausi	ohjattu	www.jarvenpaa.fi/jarvenpaaopisto
	Showtanssi	11-16-vuotiaille	Liikuntakeskus Piironen	perjantaisin 16-17	kevät/syksy	38€/kausi	ohjattu	https://opistopalvelut.fi/jarvenpaa/index.php
	street-tanssi	7-10-vuotiaille	Liikuntakeskus Piironen	perjantaisin 16-17	kevät/syksy	42€/kausi	ohjattu	
	Zumba kids	4-7-vuotiaille	Liikuntakeskus Piironen	keskiviikkoisin 17-17.30	kevät/syksy	40€/kausi	ohjattu	

Zumba kids	8-11-vuotiaille	Liikuntakeskus Piironen	keskiviikkoisin 17.30-18	kevät/syksy	45€/kausi	ohjattu
Vauvajumppa	aikuinen + vauva	Liikuntakeskus Piironen	maanantaisin 9.30-10.15, 10.20-11.05	kevät/syksy	38€/kausi	ohjattu
Taaperojumppa	aikuinen + 1-2-vuotias taapero	Liikuntakeskus Piironen	tiistaisin 14-14.45, perjantaisin 9.15-10, 10.05-10.50	kevät/syksy	38€/kausi	ohjattu
Taaperojumppa	aikuinen + 2-3-vuotias lapsi	Liikuntakeskus Piironen	torstaisin 15.45-16.30, perjantaisin 10.55-11.40, 10.55-11.40	kevät/syksy	38€/kausi	ohjattu
Fascial kehonhuolto	Nuoret ja aikuiset	Haarajoen koulu	tiistaisin 18.30-19.15, perjantaisin 13-13.45	kevät/syksy	39€/kausi	ohjattu
Kehonhuolto	Nuoret ja aikuiset	Liikuntakeskus Piironen	tiistaisin 9.25-10.10, 16.40-17.25	kevät/syksy	35€/kausi	ohjattu
Teemamix	Nuoret ja aikuiset	Liikuntakeskus Piironen	maanantaisin 17.30-18.30	kevät/syksy	49€/kausi	ohjattu
Ikinaisten aamujumppa	Naisille	Liikuntakeskus Piironen	maanantaisin 9-9.45, 10-10.45	kevät/syksy	35€/kausi	ohjattu
Jumppastartti	Kaikille	Yhteiskoulu	maanantaisin 17-18	kevät/syksy	46€/kausi	ohjattu
Haarajoen kuntojumppa	kaikille	Haarajoen koulu	tiistaisin 17.30-18.30	kevät/syksy	46€/kausi	ohjattu
Pömppömahan litistys	kaikille	Liikuntakeskus Piironen	tiistaisin 17.30-18.30	kevät/syksy	39€/kausi	ohjattu
Venytellään jumit ja kireydet pois	kaikille	Yhteiskoulu	maanantaisin 20-20.45	kevät/syksy	35€/kausi	ohjattu
Kehonhallinta	kaikille	Liikuntakeskus Piironen	keskiviikkoisin 12.15-13	kevät/syksy	35€/kausi	ohjattu
Zumba Gold	kaikille	Liikuntakeskus Piironen	Tiistaisin 15-15.45	kevät/syksy	35€/kausi	ohjattu
Tuolijumppa	kaikille	Myllytien toimintakeskus	keskiviikkoisin 9.30-10.15	kevät/syksy	42€/kausi	ohjattu
Jumppahumppa	kaikille	Liikuntakeskus Piironen	Perjantaisin 9.30-10.15	kevät/syksy	48€/kausi	ohjattu
Kehon mielihetki	kaikille	Harjoitushalli	torstaisin 9-10	kevät/syksy	42€/kausi	ohjattu
Liiku ja nauti, yhdessä!	kaikille	Myllytien toimintakeskus	tiistaisin 10-11	kevät/syksy	45€/kausi	ohjattu

	Leikkiä ja harjoitteita	kaikille	Kansakoulunkatu 1	lauantaisin 13-15	kevät/syksy	38€/kausi	ohjattu	
	Kahvakuulan perusteet	kaikille	Liikuntakeskus Piironen	sunnuntaisin 13-14	kevät/syksy	29€/kausi	ohjattu	
	Ohjattu kuntosali	kaikille	Liikuntakeskus Piironen	tiistaisin 8.15-9.15, 18.50-19.50	kevät/syksy	33€/kausi	ohjattu	
	Kuntosaliharjoittelu	kaikille	Liikuntakeskus Piironen	perjantaisin 17.30-18.30, 18.30-19.30	kevät/syksy	46€/kausi	ohjattu	
	Kevyt lihaskunto	kaikille	Liikuntakeskus Piironen	tiistaisin 15.50-16.35	kevät/syksy	35€/kausi	ohjattu	
	Patteritreeni	kaikille	Yhteiskoulu	maanantaisin 18-19	kevät/syksy	46€/kausi	ohjattu	
	Piloxing Knockout	kaikille	Liikuntakeskus Piironen	perjantaisin 17.15-18	kevät/syksy	29€/kausi	ohjattu	
	Flow jooga	kaikille	Järvenpään Opisto	maanantaisin 16.40-17.40	kevät/syksy	47€/kausi	ohjattu	
	Kundaliinijooga alkeet	kaikille	Liikuntakeskus Piironen	tiistaisin 18.30-19.30	kevät/syksy	48€/kausi	ohjattu	
Setlementti Louhela	Rinkulan olohuone	kaikille	Setlementti Louhela, Louhelankuja 1	arkisin 10-14	syksy/kevät	ilmainen	valvottu	www.setlementtilouhela.fi
	Jampan aluetupa	kaikille	Jampan aluetupa	arkisin 10-14	syksy/kevät	ilmainen	valvottu	
	Tuolijumppa	kaikille	Setlementti Louhela, Rinkula, Louhelankuja 1	maanantaisin 11	syksy/kevät	ilmainen	vertaisohjaaja	
	Rinkulan Mökky	kaikille	Setlementti Louhela, Rinkula	tiistaisin 12.00	syksy/kevät	ilmainen	vertaisohjaaja	
	Rinkulan päivätanssit	aikuisille	Setlementti Louhela, Rinkula	kuukauden ensimmäinen keskiviikko 13-15.30	1xkk, syksy	ilmainen/orkesterin ollessa paikalla 6€	valvottu	
	Miesten olohuone	miehille	Sampolan palvelukeskus; huone Joukahainen, Kultasepänkatu 7, Kerava	joka toinen torstai 17.30-19	2xkk syksy	ilmainen	Jyrki Brandt	

yhteistyössä Ehjä ry:n kanssa	Työnhakijoiden sähly	työnhakijoille	Setlementti Louhela, Louhelankuja 1	torstaisin 17.30- 18.30	toimintakausi	ilmainen	valvottu	www.ehja.fi
	Kansainvälinen nuorten kerho/ Youth Club	nuorille	Setlementti Louhela, Rinkula	perjantaisin 15.30- 17	toimintakausi	ilmainen	valvottu	
Ehjä ry	JäbäKlubi	nuorille pojille ja miehille	Ehjän tilat, Sibeliuksenkatu 16 Järvenpää	keskiviikkoisin 16- 18	kevät/syksy	ilmainen	valvottu	tuomas.liski@ehja.fi
Järvenpään Latu	Metsänuoppuset	alle 3-vuotiaille aikuisen kanssa	Paavonpolku, Vanha valtatie 66	30.8 , 6.9 , 13.9, 20.9 ,27.9, 17.30-18.30	Syksy/kevät	10€/perhe	ohjattu	jarvenpaanmetsamorrit @hotmail.fi tai Saija 041 465 2420
	Metsämörrikoulu	5-7-vuotiaille	Paavonpolku, Vanha valtatie 66	torstaisin 18.15- 19.45	Syksy/kevät	20 €	ohjattu	www.jarvenpaanlatu.sporttisaatti.com
	Metsävaeltajat	7-10-vuotiaille	Paavonpolku, Vanha valtatie 66	4.9, 2.10, 6.11, 4.12, 8.1, 5.2, 5.3, 9.4, maanantaisin 17.30 sekä sunnuntaina 6.5.	syksy/kevät		ohjattu	
	maastopyöräily	kaikille	Paavonpolku, Vanha valtatie 66	torstaisin 18.00	syksy/kevät	ilmainen	ohjattu	jani.kaariainen@kotikone.fi / p 0443 666 369
	kuntolentopallo	naisille	Yhteiskoulun alakoulun liikuntasali	sunnuntaisin 19.30- 21	toimintakausi	ilmainen	valvottu	
	harrastepesis	naisille			kesäisin	ilmainen	valvottu	
Järvenpään Scoutit	perhepartio	Alle 7-vuotiaat vanhemman kanssa	Seppälän talo, Puistotie 34 Kyrölä	joka toinen torstai, 18-19	toimintakausi	75,50€ + 15€/vuosi	ohjattu	FB Järvenpään Scoutit - Järvenpää Scouts ry, jscoutit (at) gmail.com
monikulttuurista	sudenpennut	7-9-vuotiaat	Seppälän talo, Puistotie 34 Kyrölä	torstaisin 18-19/ keskiviikkoisin 18- 19/ tiistaisin 18-19	toimintakausi	75,50€ + 15€/vuosi	ohjattu	www.jscoutit.com
partio toimintaa	seikkalijat	10-12-vuotiaat	Loimu (Puistotie 27- 29, Järvenpää)	torstaisin 17.30- 18.30/ tiistaisin 18- 19	toimintakausi	75,50€ + 15€/vuosi	ohjattu	
	tarpojat	12-14-vuotiaat	Loimu (Puistotie 27- 29, Järvenpää)	torstaisin 19-20	toimintakausi	75,50€ + 15€/vuosi	ohjattu	
	samoajat	15-17-vuotiaat		torstaisin 18.30-20	toimintakausi	75,50€ + 15€/vuosi	ohjattu	

	vaeltajat ja aikuiset	täysi-ikäiset ja aikuiset						
Järvenpään metsänkävijät	Naali	tytöt 12-15 vuotta	Kukkakuja 3, Järvenpää	maanantaisin 17-18.30	toimintakausi	61,50€/vuosi + 5€ jäsenmaksu	ohjattu	www.jame.fi
	Haukat	tytöt ja pojat 8-9 vuotta	Kukkakuja 3, Järvenpää	maanantaisin 18-19.30	toimintakausi	61,50€/vuosi + 5€ jäsenmaksu	ohjattu	lpk@jarvenpaanmetsankavijat.fi
	Saukko	pojat 12-15 vuotta	Kukkakuja 3, Järvenpää	tiistaisin 18-19.30	toimintakausi	61,50€/vuosi + 5€ jäsenmaksu	ohjattu	
	Ilves (1. vuoden seikkailijat)	tytöt ja pojat 10-12 vuotta	Kukkakuja 3, Järvenpää	tiistaisin 18-19.30	toimintakausi	61,50€/vuosi + 5€ jäsenmaksu	ohjattu	
	Kettu (2. vuoden seikkailijat)	tytöt ja pojat 10-12 vuotta	Kukkakuja 3, Järvenpää	keskiviikkoisin 18-19.30	toimintakausi	61,50€/vuosi + 5€ jäsenmaksu	ohjattu	
	Sopulit	tytöt ja pojat 8-9 vuotta	Kukkakuja 3, Järvenpää	Torstaisin 18.30-20.00	toimintakausi	61,50€/vuosi + 5€ jäsenmaksu	ohjattu	
	Perhepartioryhmä Oravat	perheille	Kukkakuja 3, Järvenpää	kerran kuukaudessa	toimintakausi	61,50€/vuosi + 5€ jäsenmaksu	ohjattu	
Järvenpään Palon Suunnistajat	viikkorastit	nuorille ja aikuisille	eri puolilla Järvenpäässä	tiistaisin 18-19	syksy/kevät	2-5€/krt	valvottu	www.jarvenpaanpalonet
Järvenpään seurakunta	kansainvälinen olohuone	kaikille	Jampan seurakuntakoti, Pihkapolku 2	joka kuukauden viimeinen keskiviikko 18-20				Rita Kostama rkostama(at)gmail.com ja Silvia Saukkonen saukkonen.silvia699(at)gmail.com
	liikkuva perhekerho	perheille	Seurakuntatalo	maanantaisin 9.30-11	syksy/kevät	ilmainen	valvottu	www.jarvenpaanseurakunta.fi
	eka vauva - kerho	vanhempi ja lapsi	Seurakuntatalo	tiistaisin 13.00	syksy/kevät	ilmainen	valvottu	
	taaperokerho	vanhempi ja lapsi	Seurakuntatalo	tiistaisin 15.00	syksy/kevät	ilmainen	valvottu	
	nuorten ilta	nuorille	Seurakuntatalo	perjantaisin 18.00	syksy/kevät	ilmainen	valvottu	
	naisten lentopallo	naisille	Seurakuntatalo	maanantaisin 19.15	syksy/kevät	ilmainen	valvottu	
	lentopallo	kaikille	Seurakuntatalo	tiistaisin 9.30/ torstaisin 16.30	syksy/kevät	ilmainen	valvottu	
	lentopallo eläkeläisille	eläkeläisille	Seurakuntatalo	keskiviikkoisin 9.30/ perjantaisin 9.30	syksy/kevät	ilmainen	valvottu	

	lentopallo työikäisille	kaikille	Seurakuntatalo	keskiviikkoisin 19.00	syksy/kevät	ilmainen	valvottu	
säbäCLUB	salibandy	nuorille/kaikille	Seurakuntatalo	keskiviikkoisin 17.30-19	toimintakausi	ilmainen	ohjattu	
Mannerheimin lastensuojeluliitto MLL	perheliikuntavuoro	perheille	Harjulan koulu	lauantaisin klo 10.30-11.30	syksy/kevät	ilmainen	valvottu	www.jarvenpaa.mll.fi
Järvenpään palloseura	futiskerho	Ryhmä 1 - 8-11-vuotiaat	Auto-Arita Areena, Vanerikuja, Järvenpää	ti klo 18.30 - 19.30	talvikausi 2017-2018, viikot 43-51 ja 2-16	95 €	ohjattu	Mikko Hiltunen 044 597 7017 mikko.hiltunen@japs.fi
	futiskerho	Ryhmä 2 12-15-vuotiaat	Auto-Arita Areena	ti klo 19.30 - 20.30	talvikausi 2017-2018, viikot 43-51 ja 2-16	95 €	ohjattu	www.japs.sporttisaitti.com
	Miesten kuntofutis	miehille	Auto-Arita Areena	sunnuntaisin 20-21	talvikausi	100 €	ohjattu	
	naisten kuntofutis	naisille	Auto-Arita Areena	pe 18.30-19.30	talvikausi 2017-2018	90 €	ohjattu	
Myllytien toimintakeskus	tuolijooga	ikäntyvät/ kaikille	Myllytien toimintakeskus	maanantaisin 16-17	toimintakausi	ilmainen	ohjattu	
	pelikerho (korttipelit)	ikäntyvät/ kaikille	Myllytien toimintakeskus	tiistaisin 12-15	toimintakausi	ilmainen		https://www.jarvenpaa.fi/--Viikko-ohjelma--/sivu.tpl?sivu_id=7399
	Jooga	ikäntyvät/ kaikille	Myllytien toimintakeskus	tiistaisin 15-17	toimintakausi	ilmainen	ohjattu	
	Taizi	ikäntyvät/ kaikille	Myllytien toimintakeskus	tiistaisin 18-20	toimintakausi	ilmainen	ohjattu	
	pelikerho (korttipelit)	ikäntyvät /kaikille	Myllytien toimintakeskus	perjantaisin 12-15	toimintakausi	ilmainen		
Blues Volley	Leidilentis	naisille	Anttilan koulu	sunnuntaisin 16.30-18.30	syksy/kevät	30€ jäsenmaksu + n. 30€ osallistuminen/vuosi	ohjattu	Tuulia Havia, e-mail tuulia.havia[at]gmail.com, puh. 050-381 7837 www.bluesvolley.com

Cosmin Bowlers	keilaus	juniorit ja nuoret	Keilahalli	Maanantait klo 17-18 kaikki ikäryhmät, Tiistait klo 17-18 kaikki ikäryhmät, Torstait klo 17-18 kaikki ikäryhmät	syksy/kevät	95€/ vuoden kausikortti		Sakari Molin , puh. 040 546 1429 http://www.kolumbus.fi/kuk/cosmic/
Järvenkiertäjät ry	juoksu/kävely	kaikille	torstai: kirkon alaparkkipaikka, pariton sunnuntai Pajalan k-kauppa, parillinen sunnuntai: Vanhankylännieme en mentävän tien koirapuisto.	torstaisin 18.30 lähtö 7km tai 13km, sunnuntaisin lähtö 10.00 21km	syksy/kevät	ilmainen		arto.nepponen[at]prsa neeraus.fi 040 029 5714
JKS Basket	koripallo	yli 16-vuotiaille	Järvenpään lukion liikuntasali	torstaisin 21.00-22.00	toimitnakuusi	25€/vuosi	ohjattu	Pasi Liimatainen puh. 050 562 1421 www.jksbasket.fi
NMKY Järvenpää	koripallo	naisille	Anttilan koulun liikuntasali	keskiviikkoisin 20.30-22.00	toimintakuusi	?	ohjattu	www.inmky.net outi.laitinen@kolmoset.fi
Salibandy Team -97	Salibandy	naisille	Koivusaaren koulun liikuntasali	sunnuntaisin 19-20	toimintakuusi	100€/vuosi	ohjattu	www.sb97.com
Järvenpään jousiampujat	jousiammunta	kaikille	Yhteiskoulun alakoulun liikuntasali/ Puolimatkan kenttä	arkisin tai viikonloppuisin	talvi/kesä	40 €	ohjattu	www.jarvenpaanjousiampujat.net
Panthers Järvenpää	Salibandy	tytöille	Yhteiskoulun liikuntasali	sunnuntaisin 15.30-17	toimintakuusi	100 €	ohjattu	www.panthersjarvenpaa.fi
	Salibandy	pojille 01-03 syntyneet	Yhteiskoulun liikuntasali	sunnuntaisin 17-18	toimintakuusi	100€/vuosi	ohjattu	Pekka Piironen 0404 279 6167
	Salibandy	pojille 08-09 syntyneet	Koivusaaren koulun liikuntasali	sunnuntaisin 17-18	toimintakuusi	100€/vuosi	ohjattu	panthersjarvenpaa.info@gmail.com
	Salibandy	miehille	Järvenpään yhteiskoulu/ Lepolan helmi	manantaisin 20.30-22/ torstaisin 20.30-22	toimintakuusi	50€/vuosi	ohajttu	pekka.piironen@kotiposti.net

	Salibandy	naisille	Mankalan koulun liikuntasali	perjantaisin 20.30-22	toimintakausi	50€/vuosi	ohjattu	jenni.makinene@outlook.com
North Float Fighters Taekwondo	zen-meditaatio	kaikille	Fox Conter	sunnuntaisin 18.15-19.15	toimintakausi	ilmainen	ohjattu	www.nf-fighters.fi
KETO vapaaoppilaspaikka	tanssi/ taiteen perusopetus	kaikille		Vapaaoppilaspaikkaa haetaan vapaamuotoisella hakemuksella, josta käy ilmi perheen taloudellinen tilanne sekä muut perustelut vapaaoppilaspaikan myöntämiselle	Hakemus tulee toimittaa Tanssiopiston toimistoon, Keski-Uudenmaan tanssiopisto, Metallimiehen katu 2-4, 04410 Järvenpää	ilmainen		www.keto.fi Lisätietoja Keton toimistosta: keto@keto.fi / 050 435 4120