*«Скандинавская ходьба»*

18 августа 2023 года в рамках плана мероприятий **социального проекта «Курское долголетие» специалистами ОБУСО «КЦСОН Медвенского района» на стадионе п. Медвенка** для граждан старшего поколения проведено очередное оздоровительное занятие по скандинавской ходьбе.

 Доступность, минимум противопоказаний, возможность двигаться и общаться, оптимизировать активное участие в общественной жизни – всё это и многое другое привлекает людей пожилого возраста заниматься скандинавской ходьбой.

После активного  занятия на свежем воздухе, как всегда, все присутствующие получили заряд бодрости и хорошего настроения!