*«Скандинавская ходьба»*

Скандинавская ходьба идеально подходит для граждан старшего поколения, все движения максимально естественны, в данном случае отсутствуют требования к уровню подготовки, а их продолжительность и интенсивность регулируются в индивидуальном порядке. Таким образом, скандинавская ходьба и физически активный образ жизни позволяют гражданам поддерживать функциональную самостоятельность, оптимизировать активное участие в общественной жизни, а так же преодолеть чувство одиночества.

28 июля 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.

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