*«Скандинавская ходьба»*

**Специалисты ОБУСО «КЦСОН Медвенского района» на систематической основе проводят** оздоровительные занятия по скандинавской ходьбе для граждан старшего поколения. В пожилом возрасте особенно важно поддерживать физическую активность и вести здоровый образ жизни. Такой вид физической активности как скандинавская ходьба, приносит гражданам старшего поколения не только пользу, но и удовольствие от занятий на свежем воздухе, а так же помогает оставаться в тонусе и чувствовать вкус к жизни.

8 сентября 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.