*«Скандинавская ходьба»*

В ОБУСО «КЦСОН Медвенского района» продолжается добрая традиция по проведению занятий по скандинавской ходьбе для граждан старшего поколения на стадионе п. Медвенка в рамках плана мероприятий социального проекта «Курское долголетие». Занятия на улице помогают закалиться, и тем самым улучшить работу кровеносных сосудов, сердечно-сосудистой и нервной систем. Такой полезной прогулкой заниматься можно в любую погоду, поскольку она не требует от человек особых навыков, несет большую пользу для здоровья и приносит много удовольствия!

19 октября 2023 года прошло очередное занятие на свежем воздухе, которое улучшило настроение и оставило много впечатлений и положительных эмоций у всех присутствующих!