

Час здоровья «Пешком к долголетию»

Когда мы здоровы и полны физических сил, на душе становится легко, появляется интерес к жизни. Скандинавская ходьба – это, безусловно, спорт. Это красиво. Это модно. И это для всех.

19 апреля 2023 года для посетителей отделения дневного пребывания для граждан пожилого возраста ГУ «ТЦСОН Ошмянского района» в рамках кружка «Здоровье» организовано мероприятие «Пешком к долголетию» в урочище Сухая.

Началось мероприятие с беседы о технике скандинавской ходьбы и о ее пользе для здоровья человека. Затем участники прогулки активно и с задором прошли несколько кругов по лесу и получили полный заряд бодрости.

Участники смогли еще раз убедиться, что скандинавская ходьба – это путь к долголетию.

