

Шаг за шагом к долголетию



В Ивановском городском парке «Победа» в рамках республиканской акции «Уважение. Забота. Ответственность», приуроченной ко Дню пожилых людей, специалистами Ивановского территориального центра организован марафон по скандинавской ходьбе для граждан «серебряного» возраста, посещающих центр. Открытие мероприятия началось с гимна о скандинавской ходьбе. Сегень Елена Александровна провела с участниками встречи разминку для подготовки мышц, суставов и сердечно-сосудистой системы к предстоящей нагрузке, а также проинструктировала всех о правильной технике скандинавской ходьбы.

Марафон прошел на одном дыхании — в атмосфере искренней радости, душевного тепла и неиссякаемого оптимизма. Наши замечательные граждане золотого возраста своим примером доказали: каждый шаг скандинавской ходьбы — это шаг к легкости, хорошему настроению и активной, счастливой жизни.



