

ЗДОРОВЬЕ

На зарядку - становись!

В этом году на базе ДШИ была организована группа здоровья «Активное долголетие», где с большим удовольствием занимаются люди пожилого возраста, ушедшие на заслуженный отдых. Систематическая гимнастика, проводимая по специальной методике для пожилых лю-



дей, благотворно влияет на сердце, кровеносные сосуды и нервную систему, улучшает обмен веществ, снижает вес у тех, кто склонен к тучности, исправляет осанку и походку, создает бодрое настроение и повышает трудоспособность.

Лариса Возмилова