

Спортивное занятие для активистов программы долголетия провели в Центре социального обслуживания района

10.10.2019

Час физкультуры и спорта для участников проекта «Московское долголетие» состоялся в филиале «Орехово-Борисово Южное» Территориального центра социального обслуживания «Орехово» в среду, 9 октября. Об активности жителей района 55+ журналисту Объединенной редакции онлайн-изданий Южного округа рассказала заведующая филиалом Людмила Новосельская.

Для резидентов программы Мэра Москвы в филиале "Орехово-Борисово Южное" ТЦСО «Орехово» занятия проводит тренер с профессиональным образованием, сотрудник Центра физической культуры и спорта Южного административного округа Татьяна Уварова. Помимо общей физической подготовки, активистам преподают и элементы гимнастики. По словам Людмилы Александровны, такие занятия позволяют долголетям держать организм в тонусе.

– Вместе с Татьяной они не только идут все дальше и дальше, осваивая программу развития и укрепления мышц и суставов, но и учатся чему-то новому. Также занятия по общефизической подготовке для ореховцев – важная часть социализации.

Занятия для участников проекта «Московское долголетие» проходят в районном филиале каждую неделю — по понедельникам с 16:00 и средам с 15:00.

Фото предоставили в ТЦСО "Орехово"

Адрес страницы: <http://orehovo-borisovo-juzhnoe.mos.ru/presscenter/news/detail/8410890.html>

[Управа района Орехово-Борисово Южное города Москвы](#)