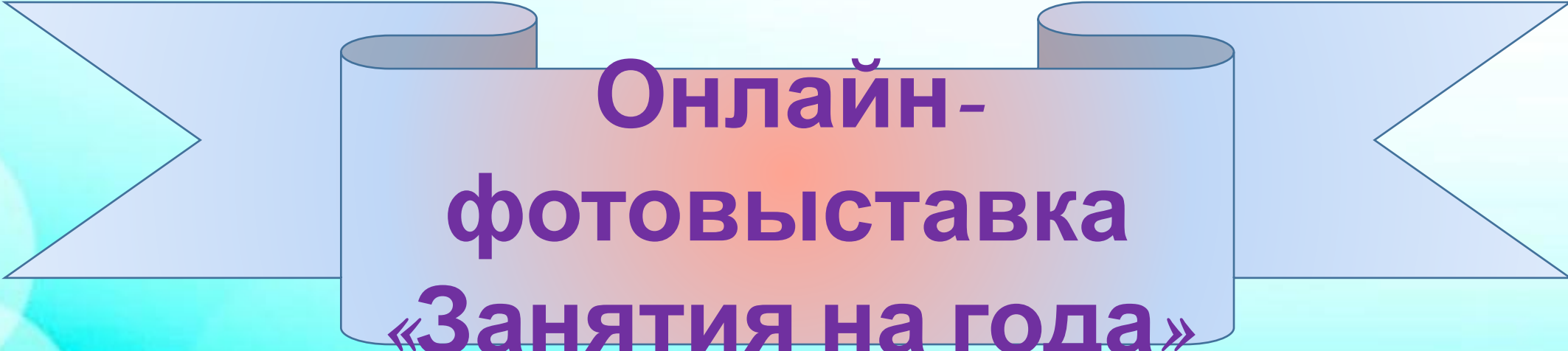


Областное государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
«Комплексный центр социального обслуживания населения г. Саянска»



**Онлайн-
фотовыставка
«Занятия на года»**

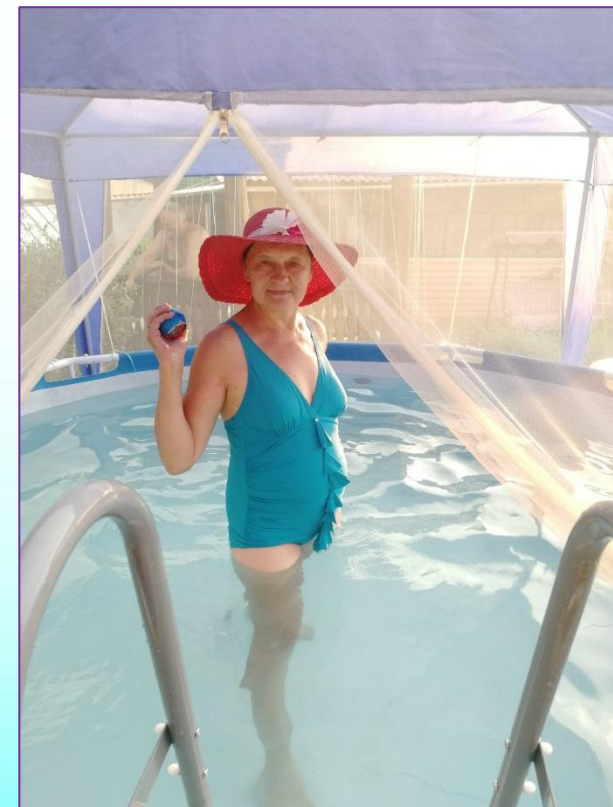
«Наш выбор – здоровье!»

«Я признаю движение самым эффективным средством борьбы со старостью»

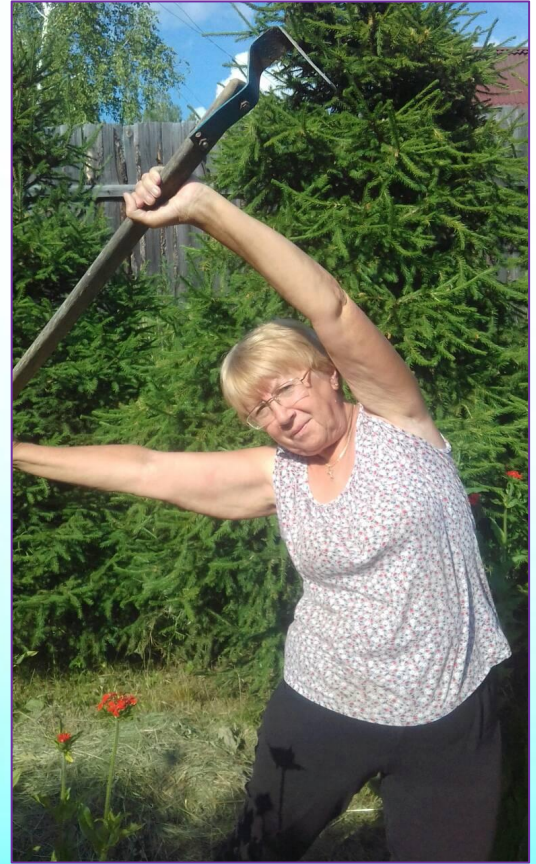
В. В. Гориневский



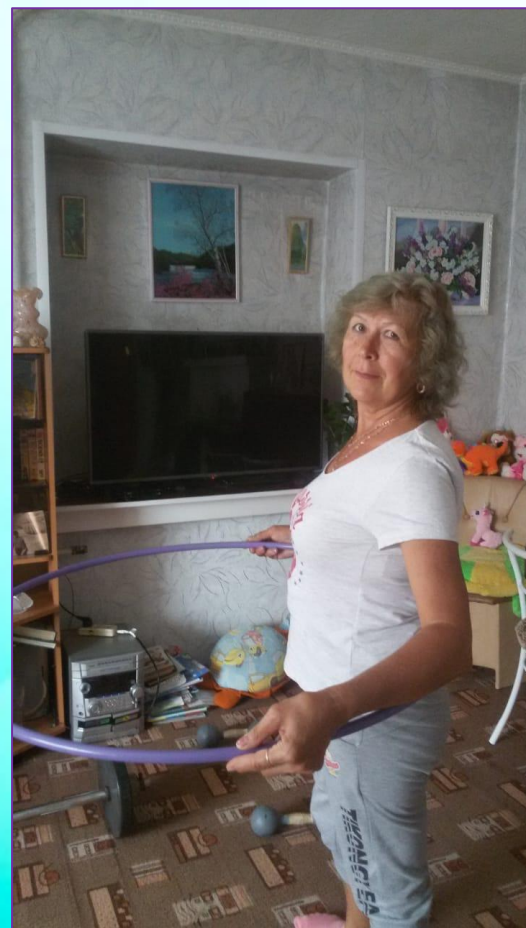
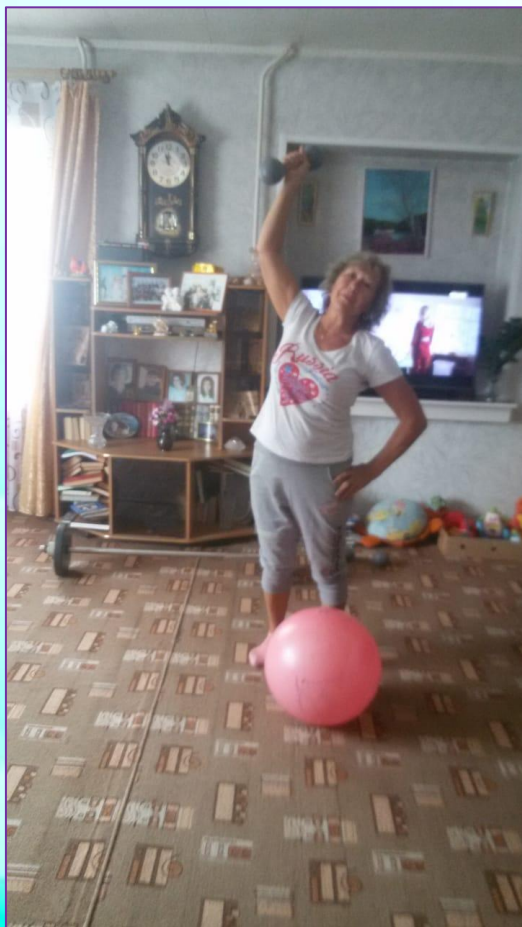
«Наш выбор – здоровье!»



«Наш выбор – здоровье!»



«Наш выбор – здоровье!»



«Наш выбор – здоровье!»



«Наш выбор – здоровье!»

Для чего нужна физическая нагрузка?

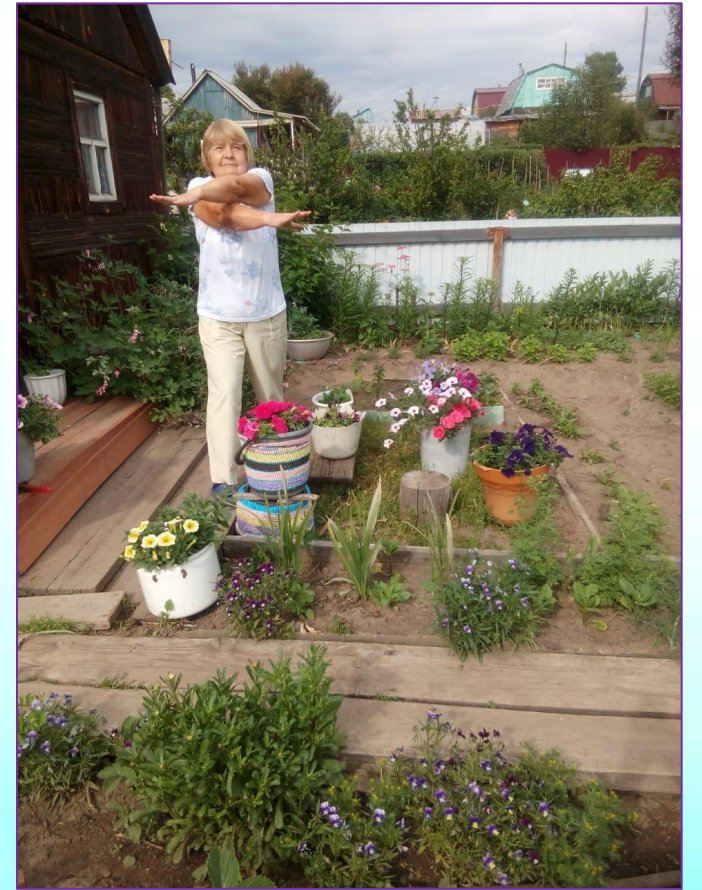
На первый взгляд кажется, что тренировки в пожилом возрасте не дают особых эффектов. Но на самом деле это не так.

Люди, использующие физические упражнения, своими результатами показывают, что занятия физкультурой порой приносят положительные результаты.

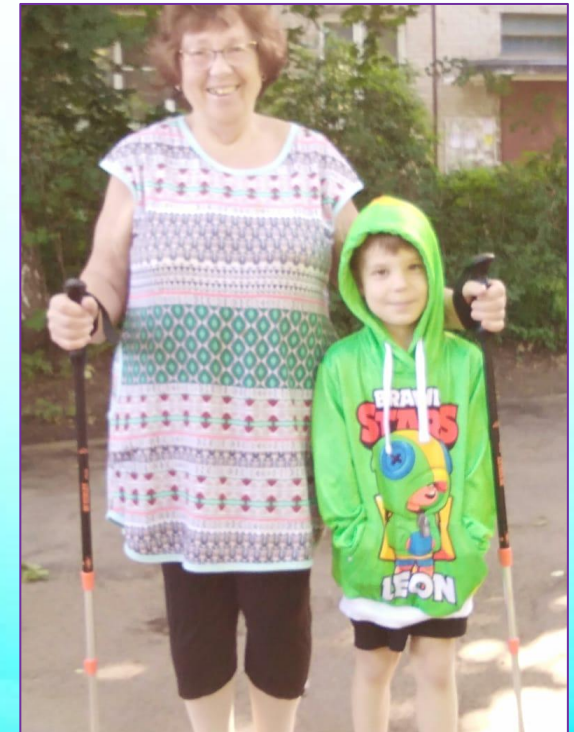
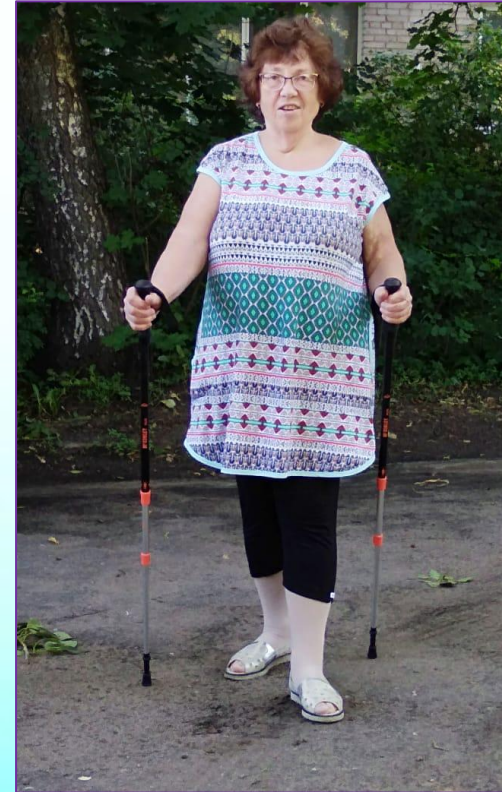
Без физкультуры в пожилом возрасте можно обойтись, но это негативно сказывается на качестве жизни.

Упражнения нужны тем, кто хочет продолжать вести активный образ жизни, не страдать от болей, свободно передвигаться и иметь высокий уровень качества жизни.

«Наш выбор – здоровье!»



«Наш выбор – здоровье!»



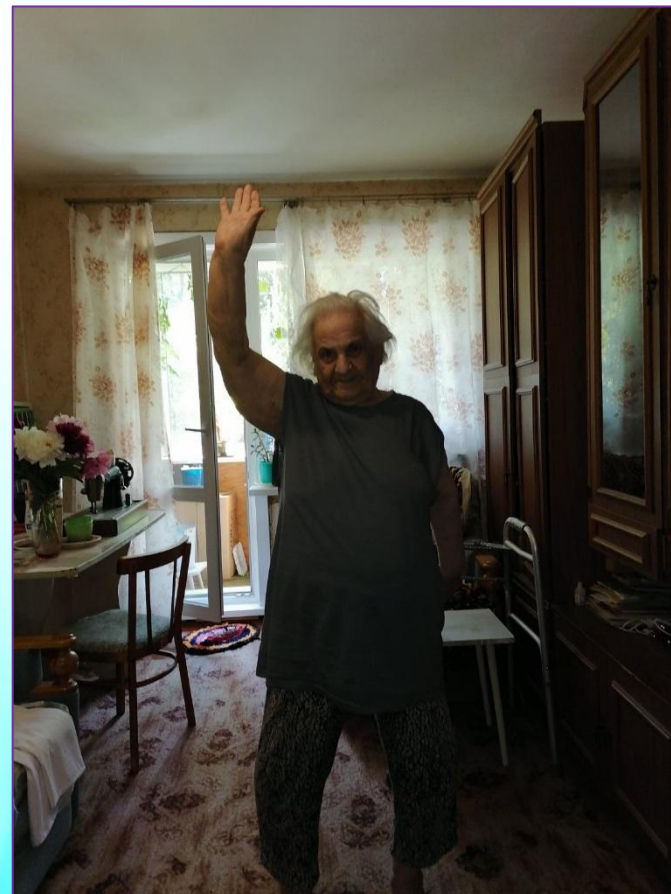
«Наш выбор – здоровье!»



«Наш выбор – здоровье!»



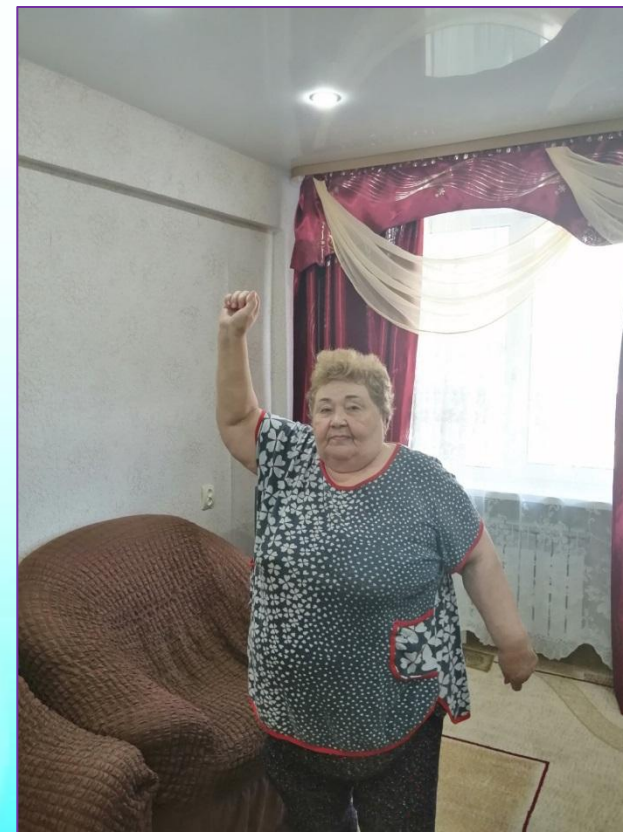
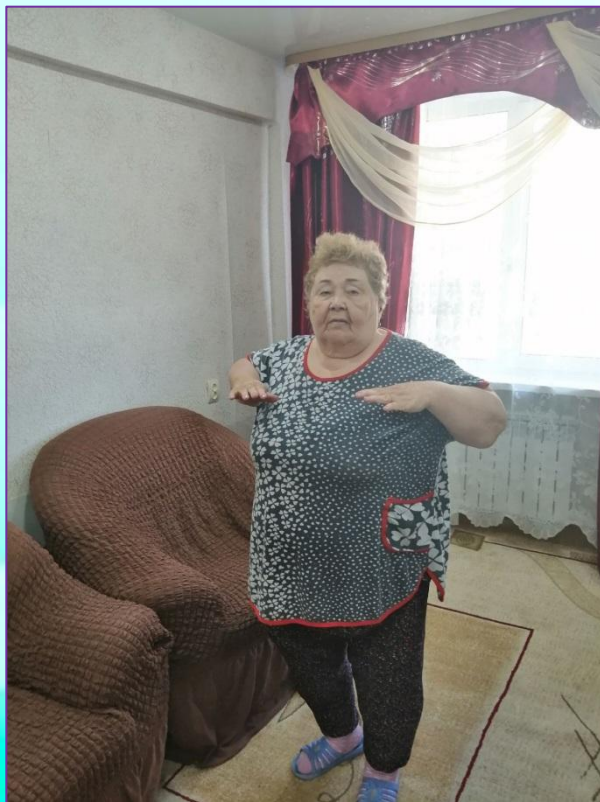
«Наш выбор – здоровье!»



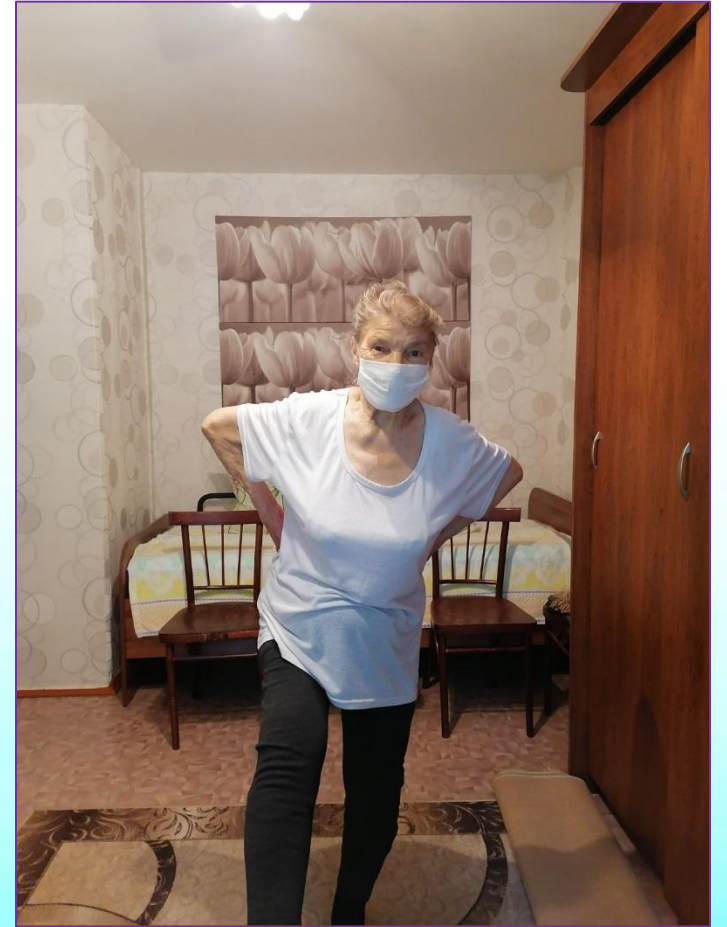
«Наш выбор – здоровье!»

«Гимнастика удлиняет молодость человека»

Джон Локк



«Наш выбор – здоровье!»



«Наш выбор – здоровье!»

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Гиппократ

«Наш выбор – здоровье!»