

Мы, получатели социальных услуг Центра социального обслуживания «Ермаковский», хотели бы выразить искреннюю благодарность социально-реабилитационному отделению КГБУ СО «КЦСОН «Ермаковский» за создание новой секции «Аквааэробика»! В последнее время это направление стало очень популярным во всем мире, и социальная служба нашего района не осталась в стороне.

Аквааэробика — это веселое и эмоциональное занятие, которое выполняется под музыку и задействует все группы мышц. Занятия проходят в среднем 45 минут. Инструктор по адаптивной физической культуре Ломилкина Надежда Николаевна внимательно следит за состоянием здоровья каждого участника.

Средний возраст занимающихся — 60 лет. К сожалению, в нашей стране аквааэробикой в основном занимаются женщины, но в нашей группе есть и мужчины. Это направление помогает улучшить здоровье, фигуру и тонус. Положительное влияние оказывается на осанку, что важно для всех. В воде исчезают боли в спине, так как позвоночник расслабляется и функции восстанавливаются. Однако только систематические занятия принесут желаемый результат.

Мы надеемся, что администрация КГБУ СО «КЦСОН «Ермаковский» и дальше продолжит популяризировать здоровый образ жизни среди пожилых людей нашего района!

Отдельно хотим поблагодарить нашу любимую Надежду Николаевну за её человечность и милосердие. Наша группа желает ей безграничного счастья и крепкого здоровья!

Скибина Н.И., Алахтаева М.Г., Ворошилова Л.М., Ульченко Г. и др.

