



Idosos do município recebem atividades físicas gratuitamente

Categoria: Geral

Data de Publicação: 18 de agosto de 2017

Fonte: Ascom

A Prefeitura Municipal de Frederico Westphalen, por meio da Secretaria de Assistência Social e Habitação, em parceria Universidade Regional Integrada (URI), iniciará na terça-feira, 22, aulas de atividades física para os idosos do município.

As aulas serão realizadas na Secretaria de Assistência Social e Habitação, todas as terças, das 8 horas ao meio-dia, e todas às quintas-feiras, das 13h30min às 16h30min, com duração de uma hora, resultando em seis turmas.

Primeiramente, será feita uma avaliação física para verificar se o idoso tem, ou não, condições de realizar as atividades propostas. Os exercícios serão: alongamento, ginástica elaborada, dança e atividade aeróbica.

Segundo a Secretária Carla Veronese, as aulas são muito importantes, já que, além de dar atenção especial aos idosos, proporcionar aulas de atividades físicas é essencial. Além disso, a secretária destacou que o exercício físico é muito benéfico para auxiliar no bem-estar e qualidade de vida, principalmente na terceira idade, em que as atividades são indispensáveis.

As inscrições estão abertas, interessados devem realizar as inscrições na Secretaria de Assistência Social, qualquer dúvida pode entrar em contato pelo telefone (55) 3744-6943.