29 ноября 2023 года.

Здоровье – это самое главное в жизни каждого человека, а вести здоровый образ жизни – это одна из главных успешных составляющих.  
Зимним морозным утром 29 ноября участники танцевального коллектива «Берегини» (рук. М.Д.Мартышкина) Центра культуры имени Алексея Владимировича Ухтомского собрались на импровизированной «Поляне здоровья» в Парке культуры и отдыха. Легкая физическая разминка для всех органов тела, дыхательная гимнастика под бодрящую музыку и активные танцевальные движения. И вот уже каждый почувствовал прилив сил, энергии и хорошего настроения. Участники получили позитивный заряд на весь день и пользу для своего здоровья.