

- Comunicado
- Secretaría de Bienestar Social -SBS-



Incluye

- Fotografía

4 Noviembre, 2022

Con ritmo de cumbias y reguetón, vecinas del sector K, de la colonia El Milagro, gozaron con la clase de zumba en la que se llenaron de energía y liberaron tensiones mientras se ejercitan.

La Secretaría de Bienestar Social, por medio de sus actividades de fortalecimiento comunitario, se encargó de organizar la jornada de actividad física, a la que también se unieron algunos niños y niñas de este sector de la zona 6, de Mixco.

Blanca Medrano, vecina de la colonia, indicó que aprovechó su día de descanso para asistir y cuidar de

su salud. “Sabemos que hay tantas enfermedades y el estrés siempre está presente, pero con este tipo de actividades podemos cuidarnos más”, comentó.

Durante la clase se trabajaron ejercicios cardiovasculares, así como de flexibilidad y fuerza, para que las participantes activaran su cuerpo y que las adultas mayores, especialmente, recuperen movilidad.

“Estas actividades nos ayudan a todas porque en realidad no estamos acostumbradas a estas clases, a pesar de que somos mujeres muy activas; nos gustaría mucho que sigamos teniendo acceso a las clases”, apuntó Marisol Rac, presidenta del mercado El Milagro.

Aunque el área es considerada como un sector peligroso, vecinos como Hancer De León opinan que al tener proyectos constantes y permanentes enfocados en la recreación y el deporte se contribuye a la prevención.

DESCARGAR ARCHIVOS (XLS y/o CSV)

Descargue fotografías en este enlace

Source URL: <https://prensa.gob.gt/comunicado/arriba-es-momento-de-moverse>

List of links present in page

- <https://prensa.gob.gt/comunicado>
- <https://prensa.gob.gt/secretaria-de-bienestar-social-sbs>
- <https://prensa.gob.gt/fotografia>
- <https://drive.google.com/drive/folders/1Nm-k7V1HVvj5iOpP9ys9qjOLDPSOZEQM>