**ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS**

A atividade física para os idosos é muito importante para promover a sensação de bem-estar, fortalecer os ossos, melhorar o sistema imune e fortalecer os músculos, ajudando a caminhar melhor e a prevenir doenças como osteoporose, depressão e diabetes, por exemplo. Na foto grupo de atividade física do SCFV de Pranchita. Professor Noel Bitencort .

 