

**План мероприятий в рамках проекта «Северное долголетие»,  
планируемых к проведению МБУК «ЦКД и БО ЗАТО г. Островной» в июне 2026 года  
в муниципальном образовании ЗАТО г. Островной**

№ п/п	Мероприятие с кратким описанием	Дата, время и место проведения	Ответственный исполнитель
1.	<p style="text-align: center;"><b>Оздоровительная гимнастика «Здоровая спина»</b></p> <p>Лёгкие упражнения для поддержания подвижности и тонуса мышц: растяжка, дыхательные практики и элементы суставной гимнастики в умеренном темпе. Акцент сделан на укрепление и проработку мышц и суставов спинного отдела.</p> <p style="text-align: center;"><b>Мероприятие в рамках межпоколенческого проекта «Сопки.БЕЗГРАНИЦ» для старшего поколения и юных жителей города</b></p>	<p>06.06.2026, 15:00, кружок «Формула здоровья», г. Островной, ул. Адмирала Устьянцева, д.1</p>	<p>МБУК «ЦКД и БО ЗАТО г. Островной»</p>
2.	<p style="text-align: center;"><b>Танцевальный вечер «На активной волне»</b></p> <p>Танцевальная программа для лиц старшего поколения с музыкальным сопровождением. В программе — ретрохиты и популярные советские/российские песни.</p> <p style="text-align: center;"><b>Мероприятие для жителей старшего поколения в рамках программы «Культурная серебряная жизнь»</b></p>	<p>27.06.2026, 18:00 культурное пространство «Саамский уголок», г. Островной, ул. Североморская, д. 16</p>	<p>МБУК «ЦКД и БО ЗАТО г. Островной»</p>