

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

№ п/п	Мероприятие с кратким описанием	Дата, время и место проведения	Ответственный исполнитель
1.	<p align="center">Оздоровительная гимнастика «Весенний тонус»</p> <p>Лёгкие упражнения для поддержания подвижности и тонуса мышц: растяжка, дыхательные практики и элементы суставной гимнастики в умеренном темпе.</p> <p align="center">Мероприятие в рамках межпоколенческого проекта «Сопки.БЕЗГРАНИЦ» для старшего поколения и юных жителей города</p>	<p>16.05.2026, 15:30, кружок «Формула здоровья», г. Островной, ул. Адмирала Устьянцева, д.1</p>	<p>МБУК «ЦКД и БО ЗАТО г. Островной»</p>
2.	<p align="center">Танцевальный вечер «На активной волне»</p> <p>Танцевальная программа для лиц старшего поколения с музыкальным сопровождением. В программе - ретро-хиты и популярные советские/российские песни.</p> <p align="center">Мероприятие для жителей старшего поколения в рамках программы «Культурная серебряная жизнь»</p>	<p>22.05.2026, 18:00 культурное пространство «Саамский уголок», г. Островной, ул. Североморская, д. 1б</p>	<p>МБУК «ЦКД и БО ЗАТО г. Островной»</p>
3.	<p align="center">Творческая встреча «Стихи о весне»</p> <p>Чтение и обсуждение поэзии северных авторов, анализ художественных образов и приёмов. Попытка написания собственных стихов под руководством ведущего с разбором получившихся работ.</p> <p align="center">Мероприятие для жителей старшего поколения в рамках программы «Культурная серебряная жизнь»</p>	<p>23.05.2026, 15:00, культурное пространство «Саамский уголок», г. Островной, ул. Североморская, д. 1б</p>	<p>МБУК «ЦКД и БО ЗАТО г. Островной»</p>