

Invitan a mayores de 60 años a integrarse al taller de activación física “Club de Adulto Mayor”

Posted on 13 de abril de 2023 by Diario Humano



Se imparte de manera gratuita los martes, miércoles y jueves en la casa de la cultura “Prof. Alfredo Green González”, en SJC de 10:00 a 11:00 de la mañana

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. -La [XIV Administración](#) que encabeza el alcalde Oscar Leggs Castro, a través del Instituto de la Cultura y las Artes de Los Cabos (ICA), a cargo de Irene Román Salgado, invita a las personas adultas mayores de 60 años a formar parte del taller cultural de activación física “Club de Adulto Mayor”, que imparte el instructor Ulises Ortega todos los martes, miércoles y jueves de 10:00 a 11:00 de la mañana en la casa de la cultura “Prof. Alfredo Green González” en San José del Cabo; cabe destacar que las clases se imparten de manera gratuita.

En su mensaje, el instructor del Club del Adulto Mayor, Ulises Ortega mencionó que el taller consiste en crear un espacio cultural y social para las personas adultas mayores: “mediante esta actividad se busca que se desmitifique a las personas adultas, que puedan venir a realizar activación física, ejercicio, que tengan una función dentro de la sociedad civil y puedan ser funcionales; por el momento contamos con 8 participantes y tenemos capacidad para aproximadamente 40 personas, esperemos que se sigan sumando”, expresó el servidor público.

Al respecto, la Sra. Rosaura, integrante del “Club de Adulto Mayor” expresó que asistir al taller es una gran experiencia: “es un espacio muy agradable



para personas de 60 años en adelante; muchas personas creemos que la vida se acaba cuando nos jubilamos o pensionamos y eso no es cierto, aquí es donde empieza verdaderamente nuestra libertad para realizar lo que queramos y este es un gran equipo de mujeres que estamos en el mismo camino de superación”, concluyó la ciudadana.

Por último, se invita a la población en general a que visiten la página de Facebook: Instituto de la Cultura y las Artes de Los Cabos, para mandar mensaje y pedir mayor información sobre los talleres y cursos que se imparten; o bien, llamar al número de teléfono: (624)123-2711, para aclarar dudas.