

# “全龄健身房”开到家门口

## 浙江省首家“全人群”社区运动健康中心落户宁波东柳街道

本报记者 邵国华

65岁的王顺茂家住浙江省宁波市鄞州区锦苑社区。6月初，家门口改造升级的东柳街道锦苑社区党群服务中心里开了一家智慧社区运动健康中心，这里不仅有适合中青年的百姓健身房，还为老年人、青少年和残障人士打造了专属运动空间。“这里有专业的运动辅导和针对性的健身锻炼，我每天都来，感觉自己精神多了，身体也越发有劲儿，真是越活越年轻了。”王顺茂说。

### 以人为本 全龄友好 老中青残共享社区健身空间

东柳街道智慧运动健康中心位于锦苑西巷68号，两层建筑面积近800平方米，于今年6月投入试运行。据了解，这是东柳街道锦苑社区以未来社区创建、老旧小区改造提升工程为契机，打造的集长者运动之家、百姓健身房、青少年体适能中心、自强康健中心于一体的智慧运动健康中心。

锦苑社区今年成功创建为浙江省第三批未来社区。“与传统社区不同，未来社区更注重美好生活的营造。”东柳街道党工委书记董家俊说。为此，东柳街道围绕“老百姓想什么盼什么”制定建设方案，将社区党群服务中心两层楼的场地规划为居民运动场所，引入第三方专业机构，创新打造“全龄友好”智慧社区运动健康中心，实现老年人、中青年、青少年和残障人士全覆盖。

走进中心，一楼便是专为社区老年人打造的“长者运动健康之家”。“社区有近1400名老年人，由于缺少公共运动空间，以往他们大多是围着小区散步、快走。”社区党委书记程燕说。如今，中心专门为老年人设置了健身房，有别于传统健身场所，这里全部健身器材都是根据老年人的体质特点进行适老化研发，并为老年人提供健康检测、科学指导、器械锻炼、运动方案制定、专人健身指导等“一站式”运动康养专业服务。

为确保老年人运动安全，每次运动前，工作人员都会为他们量血压，并佩戴心率手环，实时监测运动心率，子女还通过微信亲情账号，实时了解老人运动状态。同时，中心还为老年人建立“一人一档”的运动健康电子档案。

针对行动不便的残障人士等特殊人群，中心特地设置了残障人士专属运动空间。对于坐在轮椅上的残障人士，中心配备了一台特殊的健身设备——轮椅律动平台。该平台通过机械辅助的振动，帮助轮椅残障人士进行被动锻炼，从而促进肌肉运动和肠胃蠕动，预防便秘、肌肉萎缩、骨质疏松等症状。

中心的二楼设立了由智慧有氧健身、力量训练器材、自由力量训练器械组成的百姓健身房和青少年体适能中心。“以往我也会在健身房办卡，但因为工作太忙，且健身房距离远，经常办完卡去不了几次就再也不去了。”居民陈军说，如今家门口的健身房不但方便，而且功能齐全，还可以和父母、孩子一起锻炼。

### 智慧赋能 公益收费 全民健身与全民健康深度融合

如此精准服务的智慧社区运动健康中心收费标准如何？记者了解到，长者运动健康之家和百姓健身房采取公益低收费模式向社区居民开放，月卡99元、年卡500元。

“费用一般居民都能承受，降低了进入运动健康中心的门槛，而且居民可以以低廉的价格享受到家门口的高品质运动健康服务。”中心运营方负责人郑建平介绍，残障人士运动空间实施免费开放。“需要让更多的老百姓了解这种全新理念的、精准服务全人群的社区运动健康中心。”郑建平说。

中心配备了智慧化管理系统，所有在这里锻炼的居民都可以通过手机端实时掌握自己的体测数据、运动处方、锻炼情况、健康档案数据等，可以制定更有针对性地锻炼计划；后台大数据系统同时能够精准掌握中心运营情况，包括累积会员数、当前会员数、在店会员数、累积服务人次、年龄结构、性别比例、血压情况等，大厅大屏上也实时显示。

“我们希望通过东柳街道智慧运动健康中心的启用，将全民健身和全民健康深度融合，将高品质的体育公共服务向全人群、全周期延伸，为居民提供家门口便捷、精准的全民健身健康场所。”东柳街道党工委书记董家俊说。下一步，街道将在辖区内符合条件的社区复制推广。

## 中国职工太极拳大赛报名启动

本报讯 为推动全国职工太极拳运动发展，弘扬中华优秀传统文化，提高职工的身体素质，倡导健康向上的生活方式，日前，2023中国职工太极拳大赛在海南儋州市海花岛旅游度假区启动报名。报名截止日期为10月20日，比赛将于11月17日至19日在海南儋州海花岛旅游度假区欧堡酒店和国际会议中心举办。

本次大赛以“聚焦职工体育·弘扬太极文化”为主题，是全国规模最大的职工太极拳大赛，由中国企业体育协会主办（以下简称“中企体协”），海南省体育总会指导。赛事已被认证为中国职工体育A级赛事，取得较好成绩的运动员还将获得中企体协认证的职工运动员等级资质。

参赛选手均来自中国企业体

育协会会员单位的21家行业体协代表队、全国太极拳组织及协会、太极拳爱好者，预计参赛总人数为1500人。

赛事规定项目、传统项目和集体项目。规定项目包括陈式太极拳56式、杨式太极拳40式、吴式太极拳45式、武式太极拳46式、孙式太极拳73式、42式太极拳、24式太极拳、42式太极剑、32式太极剑；传统项目包括陈式太极拳（器械）、杨式太极拳（器械）、吴式太极拳（器械）、孙式太极拳（器械）、武式太极拳（器械），以及其他太极拳（器械）。

大赛致力于打造中国太极拳精品赛事，加强全民太极拳的普及，同时也为全国太极拳爱好者搭建沟通、交流平台，助力海南太极拳运动发展，建设海南健康养生岛。（冯蕾）

## 宁夏社区运动会营造和谐氛围



主办方供图

本报讯 日前，由宁夏回族自治区体育局主办、宁夏体育馆、银川市体育局、兴庆区人民政府共同承办，兴庆区文化旅游体育广电局协办的2023年宁夏社区运动会在银川开幕。此次运动会为期2天，设有踩气球、大象足球、脚踢式台球、趣味方程式、极限往返跑、拔河等6个项目，来自全区10支社区优秀代表队同台竞技、奋力角逐。

社区运动会在项目设置上突出了“趣味”与“和谐”的主题。每个项目都突出一个“乐”字，让参赛者享受健康与快乐的文体大餐。银川一队队员翟彩侠说，此次运动会是社区共建共治共享行动的

具体体现，展现社区居民热爱生活、积极向上的精神风貌，营造了和谐文明的社区氛围，进一步促进社区邻里和谐，增加社区居民的认同感和荣誉感。同时，激发体育拼搏精神，发挥体育运动在提升全民身体素质、展现良好精神风貌等方面的积极作用。

“本次社区运动会旨在为全区广大健身爱好者搭建竞技平台，不断推动黄河流域体育公共服务体系高质量发展先行区建设，加快推动体育强国建设步伐。”宁夏体育局相关负责人说。（王刚）

### 图片新闻



主办方供图

## 长三角毽球公开赛(亳州站)举行

本报讯 日前，2023年全国毽球公益推广大篷车活动暨长三角毽球公开赛（亳州站）在安徽省亳州市体育馆举行。来自长三角地区及湖北、河南等省区市的54支队伍共287人参加了比赛。

赛场上，轻吊、挑球、倒钩、跳踢……毽子随着运动员脚步动作上下翻飞。赛场外，利用比赛间隙，2023年全国毽球公益推广大篷车开进社区，将赛事活动办在群众身边，把科学健身指导送到群众身边，进一步传播毽球文化，普及毽球知识，推动毽球运动与全民健身有机融合。

活动同期还举办了毽球教练员培训班，为更多毽球爱好者搭建了交流学习的平台，帮助更多毽球爱好者往专业化、系统化方向发展。

本次活动是亳州市继“暖民心 快乐健身”2023长三角象棋邀请赛后举办的第二个长三角体育赛事活动。赛事不仅促进了毽球文化的传播，还增进了长三角地区间的交流，推进沪苏浙城市结对合作帮扶皖北城市，推动长三角地区体育一体化发展。（顾宁）

## 好家庭为云南文山追栗街镇送上运动“大礼包”

本报讯 日前，好家庭集团来到云南省文山壮族苗族自治州广南县，向追栗街镇捐赠价值38万元社区健身器材。

社区虽小却联系着千家万户，是传递城市关怀与温暖的重要区域，在城市发展与社会稳定上扮演着重要角色。本次好家庭集团捐赠的社区健身器材，将丰富追栗街镇居民锻炼身体、释放压力的形式，方便居民参与运动健身，营造更加健康、活力四溢的社区环境。

好家庭集团负责人表示：“通过提供便利的健身器材，有助于社区居民建立积极的生活方式，增进社区凝聚力和归属感。社区健身苑不仅仅是一处锻炼的场所，

更是社区凝聚力的象征，我们愿意为此贡献一份力量。”

据了解，好家庭集团自成立以来，一直秉承着“传播健康理念，倡导健康生活方式，最大程度满足民众对健康生活的需求”的企业使命，积极承担企业社会责任，多次通过爱心体育捐赠的方式为社会健康事业作出贡献。如赞助第十三届全运会，资助偏远地区中小学体育用品、体育器材，赞助深圳市罗湖区全民健身路径比赛，赞助华东地区国际青少年游泳邀请赛，以及为多个城市捐赠智能健身器材等，赢得了社会各界的广泛好评。（林剑）

本报记者 顾宁

身手矫健的武术展演、动作优美的健身操舞，技能高超的推广展示让健身爱好者们大饱眼福……这是2023年京津冀社会体育指导员交流展示大会公开赛总结及展示活动的现场场景。

京津冀社会体育指导员交流展示大会分为公开赛、精英赛、邀请赛和工作研讨会四个部分。公开赛率先启动，以自主报名、公开选拔的形式，广泛动员京津冀及全国的社体指导员参赛，累计收到全国20个省市区1819组报名，参赛总人数近8000人，参赛规模和关注热度创历史新高。

为让所有社体指导员获得广阔的展示空间和均等的参与机会，公开赛设置了健身技能展示、推广套路展演、自主创新推介、技能教学模拟四种比赛形式，共设置31个竞赛组别，

比赛项目覆盖太极拳、传统武术、健身气功、健身操舞、柔力球、空竹、花棍、踢毽、跳绳、第九套广播体操、健身瑜伽等各类健身项目，参赛选手在活动中不仅取得了优异的成绩，获得了宝贵的经验，而且结交了朋友，结下了真挚的友谊。

此次公开赛总结及展示活动以线上直播的形式举办，不仅总结了赛事组织情况，发布了各组获奖名单，为优秀裁判员、优秀志愿者颁发获奖证书，进行了健身技能的推广展示，还邀请赛事裁判长结合比赛评选情况，分别对参赛团队和选手的表现进行点评，并进行了有针对性指导和培训。

本次交流展示大会由北京市社会体育管理中心、天津市体育竞赛和社会体育事务中心、河北省体育局社会体育中心共同主办，是京津冀三地体育部门在以往工作的基础上进一步深化合作、共同整合打造的社体指导员交流展示、学习互动平台。交流展示大会的所有参与人员，无论是组织者、参赛者，还是裁判员、裁判员，都共同努力把大会变成了所有社体指导员的节日和盛会。

近年来，京津冀三地广泛开展社体指导员交流，进行科学健身指导。全民健身日前后，北京市社会体育管理中心举办了多场科学健身在线课堂直播活动，通过网络直播的方式向市民传播健身知识，传递健康理念、推广健身技能，号召大家做自己健康的第一责任人，相关总观看量超200万人次。

随着公开赛的结束，优秀的队伍和个人参赛者将有机会晋级精英赛进行线下角逐。北京地区精英赛将于近期举办。同时，北京邀请赛和工作研讨会也在积极筹备中。届时将邀请京津冀三地体育部门负责人、体育专家、优秀健身团队、社会体育指导员代表等共话全民健身，促进京津冀全民健身工作协同发展。



主办方供图

## 北京市第14届全民健身体育节

### 京津冀社体指导员交流展示大会公开赛总结及展示活动举行 以赛为媒 助力京津冀协同发展