



9月3日,任城区越河街道竹竿巷社区网格中心开展“快乐童年 你我相伴”主题活动,设置了跳皮筋、丢沙包和跳房子等三个游戏项目。此次活动让学生们收获了快乐,提高了身体素质,以全新面貌投入到接下来的学习生活当中。
(本报记者 杨柳 通讯员 乔淑娴 摄)

全民共享健康生活

行云流水 展中华传统健身气功形态之美

本报记者 刘伟栋 通讯员 张心宽

8月31日,“中国体育彩票”山东省第十三届全民健身运动会健身气功比赛在鱼台县棠邑学校体育馆举行,来自全省14个地市140余名运动员参加。本次比赛由省体育局等9部门主办,市体育局承办,鱼台县教育和体育局具体执行的一次全省最高规格的健身气功比赛。比赛为集体赛,共设八段锦、太极养生杖、导引养生功

十二法、马王堆导引术四个项目。赛场上,选手们身着整齐统一的服装,伴随着古朴悠扬的音乐,举手投足间气定神闲,队形变换井然有序,一招一式,一张一弛,如行云流水。他们精湛的技艺,灵活的身姿,充分展现了中华传统健身气功的形态之美,为观众带来了一场视觉盛宴。



太极拳培训进社区

日前,汶上县中都太极文化传承活动中心在中都街道坝口社区举行太极拳培训活动。活动中,中都太极文化传承活动中心全体人员身着统一服装,整齐列队,伴随着舒缓的音乐开始了精彩演练。大家一招一式如行云流水,开合有势,收放自如,完美诠释了太极刚柔并济之美。
(本报记者 杨柳 通讯员 刘晓晨 摄)



农民趣味运动会开赛

8月28日,汶上县南旺镇2023年农民趣味运动会启动仪式暨店子村首届农民趣味运动会在小店子一村文化广场火热开幕。运动会共设置了企鹅漫步、男女混合拔河、踢毽子、滚轮胎等7个趣味竞赛项目,来自全村的100多名运动员参加。赛场上,各参赛选手团结协作、奋勇争先,充分展示了新时代农民积极向上的良好精神风貌。
(本报记者 杨柳 通讯员 江楠 刘丽)

健身器材“换新颜”

日前,在曲阜市防山镇南陶洛村的文化广场,维修员王海波正戴着满是润滑油的手套,头顶烈日,一丝不苟地维修广场上的健身器材,身边围放着大包小包的工具,螺丝、扳手、铁锤……一应俱全。如今,随着全民健身热潮兴起,陈列着健身器材的文化广场成了老百姓家门口的免费“健身房”。为了给群众提供一个安全便利的健身场所,保证群众的正常锻炼,近期,防山镇陆续对全镇33个自然村开展公共健身设施维修更换工作,补齐农村健身设施短板,打造全民健身新阵地。“现在是健身器材使用的高峰期,磕碰掉漆、零件松动缺失是常有的事。以前村里也组织志愿者对健身器材进行维修,但碰到轴承生锈、零件不适配等问题,我们也束手无策,无奈只能闲置着。这次有专业人士来对健身器材进行全面检查维修,大家看到损坏的健身器材恢复原貌,重新‘上岗’,健身更安心了。”南陶洛村党支部书记孔朋说。“各村健身器材都已配备齐全,但想让健身器材在全民健身中得到充分的利用,后续的养护维修也必须要跟紧。我们本着‘小毛病及时修复,大毛病立即更换’的原则,在修整前期,各村积极配合市教体局体育发展中心对文化广场上的公共健身器材进行全面检查。镇文化站对各村损坏、闲置的体育器材种类、数量、维修地点逐一登记,以管区为单位,建立维修台账,根据器材的破损程度列出维修时间表或上报器材更换名单,做足准备工作后,及时联系第三方维修人员进行维护。后续我们也会继续加强对健身器材的定期巡检维修,消除安全隐患,为老百姓营造安全的健身环境。”防山镇科技文化站站长孙万里说。
(本报记者 刘伟栋 通讯员 刁丽阳)

乐运动 享健康

近日,任城区古槐街道关帝庙社区网格中心联合济宁医学院附属医院举办了“乐运动 享健康”老年人科学运动课堂,增强辖区老年人身体素质,丰富老年人的业余文化生活。“科学的运动对于老年人而言非常必要,不仅可以提高抵抗力,还能加速代谢控制体重,避免身体因肥胖带来的疾病,更能促进血液循环,保持血管畅通,从而预防一些慢性疾病,比如高血脂、糖尿病,除去遗传因素,不良的生活习惯也会影响身体的指标。”活动开始前,网格员刘素云为大家讲解了本次课堂的意义和健康的科学运动为老年人身体带来的好处。随后,济医附院医疗保健科的王医生带领老人们开始进行互动游戏——揉肩捶背按摩操,使得现场氛围马上轻松愉悦起来。热身游戏后,医生和网格员带领大家一起学习了一套简单的预防心脑血管疾病、促进血液循环的健康操。跟随动感欢快地节奏,大家有序地从头到脚慢慢拍打,动作整齐划一。“咱们平常早起后或者晚饭后都喜欢去公园遛弯,到时候就可以进行这样的运动,幅度不大,也不需要很大的场地,每天坚持的话就会有一定的效果。”王医生表示。“这个运动比跳健身操简单,我晚饭后喜欢去广场锻炼,有时候想跟着人家做健身操,但是岁数大了跟不上人家的节奏。这个运动好,动作简单,但是每一个关节都能运动到,我回家就教给老伴和我的老姐妹去,让他们跟我一起做。”居民王翠利说。“这次活动居民们的反响非常好,大家都表示这样的运动不仅好记忆,还有利于健康,我们以后将联合更多的医院、社区等继续开展老百姓喜闻乐见的活动,丰富大家的精神文化生活。”关帝庙社区相关负责人告诉记者,社区中的老年居民占比很大,他们会更多地关注辖区老年人的身体健康,希望每一个老年居民都能在此安享晚年。
(本报记者 李胜男 通讯员 邹灵)