

杭州：全民健身蔚然成风

通讯员 黄 霄 本报记者 陈素琴

8月7日,2022 杭州市全民健身日全市大联动暨2022年桐庐县全民亚运赋能挑战赛活动在桐庐县体育馆进行,共有250余名选手参加。据悉,本次大联动活动以全民亚运赋能挑战赛的模式联动开展全民健身日主题活动,八大挑战内容与杭州亚运会项目结合,让参赛选手在闯关中与亚运零距离接触。

在现场,来自桐庐县韦得健身的队员们首先体验了一把打曲棍球的乐趣。肚皮舞教练陈增芳说:“这些项目竞技与趣味并存,环环相扣,很有意思。”除了成人队伍,现场也看到了一些小选手组队参加。桐庐县健身健美协会方伟说,正好放暑假,带着孩子们来运动一下。

桐庐县文广体局副局长张瑜表示,桐庐县将围绕8月8日“全民健身日”举办一系列活动。包括开展全国象

棋青年锦标赛、浙江省第二届街舞冠军赛、青少年科技体育搏击大赛等一系列赛事,满足群众多元化的参赛和健身需求。

“接下来,还将举办健康大讲堂、体育公益大课堂、社会体育指导员培训、运动损伤康复义诊等活动,推进桐庐县全民健身和全民健康工作的开展,发挥体育锻炼、科学健身在健康促进方面的积极作用。”同时,组织社会体育指导员和优秀运动员进社区、进农村、进企业,开展健身指导志愿服务工作,充分发挥社会体育指导员和优秀运动员的引领带动作用,推动提高社会体育指导员的履职率和竞技体育成果全民共享。

启动仪式上,县体育总会与县旅游协会签订了“体旅融合 共促富裕”桐庐县体育+旅游战略合作协议。

宁波：科技体育走进千家万户

为迎接第十四个“全民健身日”,连日来宁波市鄞州区的咸祥镇围绕科技体育特色,依托国家级航空飞行营地特色资源,开展一系列丰富多彩的航空夏令营活动。

夏日水枪大作战、无人机共舞篝火晚会、火箭筒空战飞机、雷达无线电花海寻宝……每一个夏令营项目都具有很强的示范性,适合5-12周岁的年龄特点,既有较强的趣味性,又有很强的科普性,让孩子们体验欢乐的同时,了解航天航空知识,提高动手能力,培养团队合作意识。

3年来,中国咸祥航空飞行营地先后承办了省青少年航空航天模型锦标赛、长三角航空模型公开赛等三十余场次规格高、影响广的科技体育赛事,吸引了上万人次参与。通过科技体育带动全

民健身,咸祥镇不断延伸航空飞行营地周边的观光消费业态,打造万亩花海、动力三角翼体验等场景,培育宁波市全民健身季暨滨海体育嘉年华系列活动、东海蓝湾航空音乐节品牌活动,大量运动爱好者以及游客、商家纷至沓来。

为进一步推动科技体育走进千家万户,此次“全民健身日”除了有内容丰富的夏令营和业态场景助力,咸祥镇还引入名师打造公益讲师课。“希望此次全面健身日的一系列活

（通讯员 顾一伟）



8月8日,是我国第十四个全民健身日。全省各地,参与健身的群众犹如一道跃动的风景线,展现蓬勃活力、映照美好生活。

全民健身「浙」里热

嘉兴：跑出健康生活

本报讯 8月4日,为庆祝第十四个全民健身日,推动构建更高水平的全民健身公共服务体系,嘉兴南湖区东栅街道云东社区组织开展健身跑活动。

一大早,社区跑步爱好者与区马拉松协会会员聚集在凌公塘公园,沿公园绿道跑步5.20公里。本次活动,社区群众参与热情极高。高温下,跑友们虽然大汗淋漓,但依然笑声不断。跑步过程中,大家齐声高喊“发展体育

运动 增强人民体质”的口号,步伐轻盈、心潮澎湃。

开跑前,区马拉松协会还特地请来凌海、于国民两名社区马拉松指导员给前来参加健身跑活动的跑步爱好者进行指导。“这样的社区健身跑,可以让我们更好地树立运动健康理念,提高了我们对健身的热情,也提高了身体素质。”社区居民李国华说。

（通讯员 文冬梅）

湖州：让健身成生活的一部分

本报讯 8月6日,湖州市吴兴区爱山街道开展“全民健身、活力爱山”活动,爱山街道6个社区、商圈、幸福邻里中心分别开展了绿道健步走、太极拳、剑表演、瑜珈展示、健身操、功夫扇等健身活动,大家都在愉快的健身运动中身心得到了充分地放松,进一步增强了彼此之间的沟通交流。

健身爱好者杨霜霜说:“通过这次活动,争当全民健身的践行者,把‘我运动我健康我快乐’的理念转变为自觉行动,把心动变为行动,把感受变为享受,给运动健身留出时间和空间,使健身成为每天生活的一部分,形成主动健身新风



尚,共享健康美好新生活。”

“通过丰富多彩的全民健身活动,赋予了群众活力,很开心有这样的活动,我也会每天带着家人过来运动,希望全民健身成为每个人的自觉行为。”健身爱好者张萍萍说。

（通讯员 王根才）

舟山：时尚体育引发群众热情

本报讯 8月7日,2022年全国“全民健身日”舟山市体育嘉年华活动在舟山体育场举行。当天晚上6点半,活动在热力四射的动感单车、街舞和精彩美妙的广场舞、瑜伽中拉开序幕。

今年的舟山市“全民健身日”活动相比较往年规模更大,内容更丰富,设置了高尔夫推杆、飞力士棒等一些当下时尚的体育项目。

值得一提的是,今年的嘉年华活动特别突出了亲子项目,180多组家庭参加了亲子定向赛,分四组从四个方向冲出舟山体育场,不到2公里的路程,每组家庭挑战最强大脑、听歌识曲、主题知识问答、亲子互动游戏等20项智力测试,在手机微信小程序中依次完成打卡,最后返回体育场。

与此同时,2022年浙江省小篮球联赛(中国小篮球系列活动·浙江·舟山)暨舟山市全民健身日篮球嘉年华、第二届金沙鼓手节和“浙里健身”体质测试服务等活动于8月7日同步开展。据了解,这些活动形式多样,吸引了老、中、青、少各年龄段群体参与,实现了全方位的全民健身盛夏狂欢,活动对刺激体育消费,丰富夜间经济,推动共同富裕起到了积极的作用。

（通讯员 唐赢超）

绍兴：悠扬“八段锦”

8月6日,近400位健身爱好者集聚绍兴越城区体育中心广场,在悠扬的音乐声中向市民们展示健身气功“八段锦”。（通讯员 葛阳生）

