

银龄不惧高温 运动愉悦身心

持续不断地高温并没有阻挡老年体育爱好者的运动热情,连日来,各地开展了丰富多彩的老年体育活动,强身身体,愉悦心情。

杭州

矫健身手勇“闯八关”



8月7日,杭州市淳安县、建德市、拱墅区等老体协组织150余名老年人参加了“喜迎二十大 2022杭州市全民健身日(全市大联动)主题示范活动”。活动现场的八大挑战内容结合了杭州亚运会项目,竞技性与趣味性并存。老人们用矫健的身姿、昂扬的斗志,向年轻一代展示了“我运动、我健康、我快乐”的精神面貌。

(通讯员 谢平 卢新安 周丽萍)

嘉兴

夏日桌上练“冰”技

8月8日,2022年嘉兴市老年人桌上冰壶球联赛总决赛在海盐县澉浦镇南北湖村文化礼堂举行,共有16支代表队130多名运动员、教练员、裁判员参加。

赛场上,大家秉持相互学习、切磋球艺、交流友谊、享受快乐的宗旨,积极参与、认真投入,发挥各种技战术进行较量比拼,比赛过程扣人心弦。据了解,参加总决赛的16支代表队是本次

联赛中南湖、秀洲、桐乡、平湖分站赛的前4名,可谓强队云集。

嘉兴市桌上冰壶球联赛历时两个月,先后有81个队、近700名运动员、教练员、裁判员参加。通过参加分站赛、总决赛,各支参赛队伍的技战术水平都得到了有效提升,促进桌上冰壶球这一新兴运动项目在全市范围内进一步推广普及。

(通讯员 王佳)

**宁波**

“健走+象棋”强身益智

8月8日清晨,“全民健身日”持杖健走测试赛在宁波市奉化区仁湖公园健身步道举行,来自区老年长跑队和爱好运动的市民共40余人参加了本次测试赛。队员们身着统一服装,沿仁湖公园健身步道持杖健走。在高温酷暑下,队员们精神矍铄,展现了奉化区老年长跑队良好的精神面貌。据悉,持杖健走是科学健走的强化版,通过健走杖的辅助,将腿的负担分摊到全身,不仅能起到锻炼肩颈,强腰

护腿的锻炼效果,而且能有效地减少膝关节压力。

同日,宁波市奉化区老年人象棋交流活动在区老体协棋类活动中心收盘,来自各镇(街道)的11支代表队近50名老年象棋业余高手同场竞技。交流活动中,各位老年朋友各显身手,频频使出中炮、出车、跳马、飞象、上士等棋路,清晰的思路、果断的决策、敏捷的反应让现场的博弈一次次进入白热化。

(通讯员 周力)

**湖州**

主题活动传播健身理念

8月8日,湖州市老年人主题系列活动(安吉)启动仪式在安吉龙山体育公园举行。启动仪式上,来自湖州市老年体协、安吉县排舞分会、武术分会等组织的共350余人参加了“全民健身 喜迎盛会”的展示活动及健步走活动。

活动现场,老年人伴随着欢快的音乐节拍,以饱满的热情,矫健的身姿,集体表演了健身舞、太极拳、柔力球等健身项目。热情洋溢的表演传递着积极向上的生活态度,让“体育就是生活,健身就是健康”的观念深入人心。

(通讯员 杨艳萍)

绍兴

趣味切磋提水准

8月8日,2022年柯桥区中老年“全民健身日”交流活动在绍兴柯桥区老年体育协会门球场举行,来自门球(地掷球、飞镖)分会、台球(桌上冰壶球)分会、瑜伽分会、气排球(兜球)分会、棋类分会、桥牌分会、健身操分会的350

名运动爱好者、教练和裁判员参加了交流活动。此次交流活动设立地掷球、飞镖、台球、瑜伽、兜球、棋类、桥牌、广场舞培训等8个项目,通过切磋交流,进一步提高了该区中老年人群运动技能水平。

(通讯员 徐悦)

舟山

海边翩翩舞“木兰”

8月3日,舟山定海海滨公园热闹非凡,由定海区老年人人体协组织开展的“8.8”全民健身日木兰单扇展示暨艺术团成立汇报演出活动活动在这里举行,来自全区部分镇、街、区属单位和城区健身站的28支健身队共450余名老年朋友参加。

清晨,队员们身穿靓丽服装,携带各色道具,齐聚海滨公

园。活动开始后,400余名老年体育爱好者伴随着优美的音乐,进行木兰单扇集体展示,大家动作整齐,舒展,海滨公园瞬间变成了歌舞世界。紧接着,区老体艺术团送上了器乐合奏《喜洋洋》等精彩节目,欢快的舞蹈、优美的旋律、嘹亮的歌声,展现了定海区老年朋友们积极向上的精神风貌。

(通讯员 沈桃素)

