

动起来笑声飞扬 跳起来快乐健康

2023年河北省全民健身志愿服务走进省煤田地质局水文地质队

本报讯(记者 冯晶)11月10日,河北省煤田地质局水文地质队迎来了一场充满活力的健身盛宴——2023年河北省全民健身志愿服务进机关系列活动。此次活动旨在进一步推进“小蓝帽 在行动”河北省全民健身志愿服务进机关活动常态化开展,全面提高干部职工身体素质和健康水平。

活动现场,河北省健康科学学会专家夏洪涛从运动的基本原则与注意事项、运动量与运动处方、运动健身技巧与运动促进健康的发展趋势等方面进行科学讲解,并组织干部职工现场跟学工间操,大家一起伸展颈肩腰,活动手脚,让久坐在电脑前的、肌肉紧张的身体得到舒缓。活动中,广大干部职工深切体验着科学健身带来的快乐,纷纷表示要将这种健康的生活方式带回工作岗位,实现工作效率与身体健康两不误。



■活动现场。 群体处 供图

迈开双腿 持杖壮行

2023年全国老年人健步走大联动暨石家庄市老年人持杖健走赛举办

本报讯(记者 冯晶)11月11日上午,2023年全国老年人健步走大联动暨石家庄市老年人持杖健走比赛在太平河公园成功举行。本次活动以“摆开双臂,迈开双腿,科学健身,健康你我”为主题,以宣传科学健身理念,动员和吸引更多中老年人参与全民健身为目的。本着“因地制宜,安全有序”的原则,各县(市、区)有12支代表队近百名持杖健走爱好者参加了比赛。

随着裁判员令旗一下,运动员持杖出发。持杖健

走是一项新兴的体育运动项目,是使用两支手杖行走的运动,它可以减轻腰椎和膝关节压力,延缓骨骼衰老,是一项非常适合中老年人参加的运动项目,也是中国老年人体育协会重点推广的运动项目。本次大联动活动既是对全国健步走运动的展示宣传,也是对石家庄市老年健身活动的有力推动,必将引导更多的老年人走出家门,参与到持杖健身队伍中,通过科学健身增强体质,推动全民健身运动的蓬勃发展,为健康中国战略做出积极的贡献。

第五届“大地保险杯”石家庄网球联赛开赛

本报讯(记者 周强 实习记者 王迪)11月11日,第五届“大地保险杯”石家庄网球联赛在河北体育馆网球馆隆重开赛。比赛现场气氛热烈,参赛选手们激情饱满,对攻、上网、扣杀等轮番上演,精彩绝伦,为观众呈现了一场精彩纷呈的网球盛会,现场观众们欢呼声、喝彩声不断。

据了解,本届联赛将持续至2024年1月6日,参赛队员将进行总赛期十周的对决。比赛赛制为团体赛,共有6支队伍,每支队伍13名队员参加,根据年龄和性别分六个位置,各队之间进行单循环。每场比

赛结束后将按个人积分排名选出本场最佳球员。

另讯 11月12日,2023年首届“五粮液杯”全民健身大会网球邀请赛在河北体育馆网球馆顺利举行。

比赛设女子双打和男子双打两个项目,共吸引了40人参赛。比赛中,球员们展开了激烈的角逐,精湛的球技赢得了观众们的阵阵掌声。比赛为广大网球爱好者提供了切磋球艺、提高技能的平台,也进一步丰富了群众的业余生活,营造了全民健身的浓厚氛围。

青少年室内五人制足球赛开赛

本报讯(记者 冯晶)11月11日,2023年石家庄市“福美杯”青少年室内五人制足球赛在石家庄市青少年足球训练基地室内五人制场地开赛。这是继中国·石家庄五人制足球国际争霸赛、中国·石家庄五人制足球全国擂台赛、石家庄五人制足球擂台赛之后,石家庄再次迎来五人制足球比赛。本次比赛吸引了维明路小学、雅清小学、柏林南路小学、雷锋小学、外国语小学、新华实验小学、国际城小学、金地小学共8所学校的代表队参赛,将利用11月11日、12日和11月18日、19日的两个双休日,通过分组循环和排位赛决出名次。在8支参赛队中,有3支球队出现了女球员,

其中雅清小学的9名球员中有5名女球员。

在当天下午的揭幕战上,石家庄市雷锋小学队以9:1战胜了石家庄市维明路小学队,雷锋小学队的前锋李殊贤打进了5粒进球,成为该场比赛最闪亮的“球星”。

赛场氛围浓厚,石家庄福美足球俱乐部主要负责人表示,“作为五超联赛球队,福美得到了石家庄市的大力支持,这次比赛也是我们回馈社会的行动之一。”足球运动离不开广泛的群众基础,福美足球俱乐部致力于五人制足球的普及,坚持让教练、球员走进校园,仅在今年就举办了12次进校园活动。

|| 培训信息 ||

社体中心开展“八段锦”工间操培训

本报讯(记者 宋云杰)11月9日,河北省体育局社会体育中心、河北省健身气功协会组织专业老师赴河北奥林匹克体育中心开展“八段锦”工间操培训活动。

本次培训老师为河北中医药大学讲师、健身气功国家一级社会指导员成坤。成坤老师从手法、身形到步法,深入浅出地讲解“八段锦”的动作,伴随着轻柔舒缓的音乐,职工们跟随老师反复练习,静心感受“八段锦”气沉丹田、修身养性的魅力。健身气功·八段锦是中华传统养生文化中的瑰宝,以动作舒缓、易学易练、健身效果明显为特点,尤其适合机关工作人员习练。

新华区举办健身球操培训

本报讯(记者 冯晶)近日,石家庄市新华区结合全民健身主题示范活动,突出各类重点人群,组织动员健身辅导总站积极开展志愿服务活动,每周二上午走进乾园社区开展“健身球操进社区”公益培训活动,由国家级社会体育指导员田冬梅老师、范俊芳老师,一级社会体育指导员周素敏老师带队教学。在培训过程中,老师针对手型、步法等一系列基本动作为大家进行示范和耐心指导,舞友们挥舞着手中的健身球,欢快的节奏舞出健身球操的魅力。

健身球操,是将健身、保健、娱乐融为一体,利用健身球的球体对人体经络、穴位进行拍打,起到了舒筋活络、活血化瘀的作用。通过健身球操教学,不断提升社区居民的体质和健康水平,丰富居民的科学健身需求,引领更多老年朋友加入到健身球操运动中来,享受运动带来的健康和快乐,同时展现老年人充满活力的精神风貌,让老年人生活丰富多彩,充分体现健身球操的科学性、健身性、艺术性和观赏性。