

创刊时间：1985年
刊号：闽新登字001号

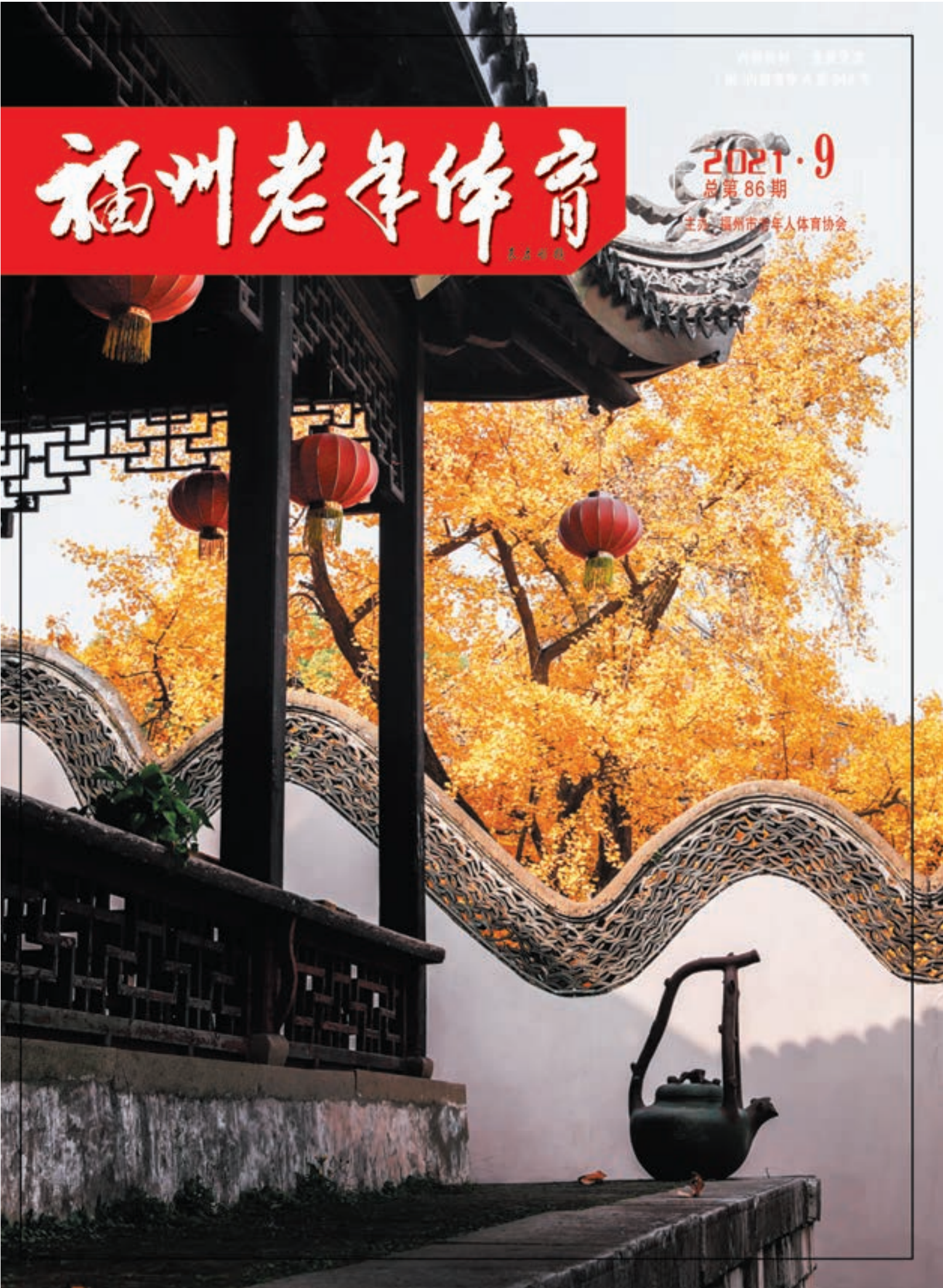
福州老年体育

（季刊）

2021·9

总第86期

主办：福州市老年人体育协会



目录 | CONTENTS

卷首语

02 康乐家园创建永远在路上

老体动态

03 省老体协领导调研福州市老年体育工作

康乐家园

06 福州市老体协开展“老年人健身康乐家园”调研活动

07 福州市老体协举办康乐家园创建工作培训班

08 福州市老体协举办“康乐家园”主题手机短视频培训班

09 长乐区召开康乐家园创建工作汇报会

10 永泰县召开嵩口片“老年人健身康乐家园”创建工作推进会

11 闽清县坂东镇召开“老年人健身康乐家园”申报工作会议

11 长乐区首占镇全面部署创建“老年人健身康乐家园”工作

建言献策

12 打造福州老人森林康养小镇

多彩生活

14 闽清县老体协举办梦之队第十九套有氧健身操培训班

15 仓山区老体协召开“参加福州市第十一届老健会准备会”

15 闽清县老体协深入基层调研老年人健身场地建设工作

16 长乐区第五轮首场门球轮值赛开杆

17 温泉晨练队“花式”庆祝教师节

17 仓山区老体协秧歌队开展集体排练

18 福州市直机关老体协举办 2021 年世界健身气功日展示活动

老体心声

19 练好太极拳 打出精气神

21 芦江公园美 老人身体棒



康乐家园创建永远在路上

2015 年至今,创建“老年人健身康乐家园”历经了六个年头,我市的创建工作按照“党政主导、部门尽责、协会组织、社会支持”总要求,取得了实实在在的成效。

老年人体育工作,包括创建康乐家园工作开展起来有一定的难度,但只要有积极的工作态度,就一定能克服工作中的困难。我们既要尽心尽力开展创建工作,也要积极广泛地向全社会开展活动宣传,把康乐家园创建作为开展福州市老体协工作的重要抓手,迎难而上,久久为功,抓出成效。各级老体协要真正重视起来,领会有关文件精神,有计划、有目的、有选择地开展创建工作,重视补短板、找弱项,全面提升省市级示范点创建率。

康乐家园创建活动立足于全民健身的国家战略,适应了新时期老年体育健康发展的需要,是一项为民造福的事业。我们各级老体协要结合老年体育活动的实际,乘着中国共产党成立 100 周年的东风,抓住机遇,迎难而上,扎实工作,推动我市的康乐家园创建工作再上新台阶。

编辑部

2021 年 9 月



省老体协领导 调研福州市老年体育工作

9月13日至16日，省老体协主席王美香，副主席马义英、陈震等一行到福州市调研老体协工作，先后调研了罗源县、长乐区、晋安区、鼓楼区17个调研点。罗源县委书记张新怿、长乐区委书记何杰民、晋安区委书记林涛、鼓楼区委书记黄建新等分别参加调研活动。福州市老体协领导林厚新、薛海玲、陈明建、王培德，罗源县老体协主

席柯受安、长乐区老体协主席郑金德、晋安区老体协主席黄玲、鼓楼区老体协主席严孝义等陪同。

本次调研实地走访了罗源县白塔乡、松山镇、凤山镇、县老年人体育活动中心；长乐区金峰镇、航城街道、营前街道；晋安区象园街道、王庄街道、寿山乡；鼓楼区老年人体育活动中心、西河智能体育中心、洪山镇、三坊七巷

社区等地,调研了场地建设情况、老年人健身项目培训和健身活动情况及“老年人健身康乐家园”创建情况等,并召开了3场调研座谈会。

王美香主席听取了罗源县、长乐区、晋安区、鼓楼区老体协近年来工作情况汇报,充分肯定了福州市老年体育工作。



她指出:福州市党政重视老年体育工作,优化老年体育工作条件,将老年体育工作纳入老龄事业发展、全民健身、养老康养等专项规划;着力构建“党政主导、部门尽责、协会组织、社会支持、重在基层、面向全体”的老年体育工作格局;积极落实相关政策措施,促进老年体育工作健康发展。各级政府加强对老年体育工作的经费保障。罗源县老体协大幅度增加了工作经

费;近两年,福清市、罗源县“老年人体育活动中心”相继建成,投入使用。总面积12000多平方米、投资8000多万元的长乐区“老年人体育活动中心”破土动工;继福清市之后,长乐区自今年起将老体协工作列入各乡镇(街道)年度工作绩效管理体系;通过共建共享,鼓楼区老年人体育活动中心在金牛山体育公园挂牌成立。

福州市各级老体协积极作为,各项工作卓有成效。老体协注重自身建设,各级班子健全,以党建工作为引领,搞好老年体育工作,提升为老年群众服务的能力。认真落实场地设施以奖代补经费,推动全市老年人体育健身场地设施建设。认真抓好培训工作,不断充实壮大骨干队伍。老年人健身活动的载体进一步完善,活动内容更加丰富多彩。积极举办展示交流活动,打造了一批品牌项目。老年人健身康乐家园”创建“工作进一步加强,按照“六有”标准,做到有部署、有检查、有创新、有成效。

林厚新表示,将继续以康乐家园

和老健会健身项目为工作抓手,抓好组织队伍、辅导站和场地设施建设,结合省市文件,立足福州实际,不断开拓新思路,因地制宜,创建有差异性、有多多样性、有福州传统民俗特色的康乐家园;将继续提高老年人服务意识、创新意识,推进健康老龄化,促进福州市老年体育工作全面发展。

在座谈会上,王美香提出三点希望和要求:一是要充分认识老年体育工作的综合价值和多元功能,增强做好老年体育工作的光荣感、责任感。充分发挥“24 个字”老年体育工作格局的功能;加大老年人体育健身场地设施建设力度;进一步健全为老服务体

系,满足老年人的健身需求,促进老年人健身活动科学化、规范化、规模化、常态化、生活化。二是希望各级党委政府要充分发挥老体协的作用,更加关心支持老年体育工作,多办好事、实事,造福老年群众。各级老体协要秉承“献爱老心、架康乐桥”的宗旨,积极作为,以接地气的工作作风搞好工作。三是加大创建“老年人健身康乐家园”的力度,激活老年体育工作的神经末梢,因地制宜、资源共享,创建工作与美丽乡村建设,与幸福院、老年人日间照料中心,与老人协会、文化站,与民俗文化相结合,走出一条实实在在的创建之路。



福州市老体协开展 “老年人健身康乐家园”调研活动

8月31日至9月1日,市老体协到晋安区、罗源县、鼓楼区开展康乐家园调研,市老体协副主席陈明建、秘书长卢湘玉,晋安区老体协主席黄玲,罗源县主席柯受安,鼓楼区老体协主席严孝义等参加调研。

市老体协先后调研了晋安区象园街道南湖社区、新店镇新秀社区、寿山乡前洋村等康乐家园示范点,罗源县老体协凤山镇、百丈村、八井村康乐家园示范点以及鼓楼区老年人体育活动中心(金牛山体育公园)、三坊七巷社区、锦江社区等省、市级示范点,现场察看了南湖公园、百丈村红军剧场及西河智慧体育公园等场地建设情况。

各调研点老体协主席(社区、村居书记)详细介绍了各地老体协工作情况,并就创建康乐家园中的特色亮点



进行了详细讲解,如利用社区资源共享、中心场馆划时段共用、就地就近开展文体活动等,一场多用,共同协商,多方调动资源开展老年人体育健身活动。

陈明建副主席表示,各县(市)区要严格按照“六有”标准开展康乐家园创建工作,要进一步完善软硬件设施,因地制宜开展创建工作,使康乐家园真正成为老年人“老有所学,老有所乐,老有所为”的幸福家园。



福州市老体协举办 康乐家园创建工作培训班

9月9日至10日,福州市老体协在闽清举办康乐家园创建工作培训班,副主席陈明建、王培德,秘书长卢湘玉及各县(市)区老体协分管副主席、秘书长、宣传员等30余人参加。



卢湘玉带领大家学习了《福建省老年人体育协会关于推荐2021年度“老年人健身康乐家园”的通知》(闽体老〔2021〕20号),详细讲解了“老年人健身康乐家园”的评选标准和条件,以及《福建省“老年人健身康乐家园”推

荐表》的填写方式。同时对各个县(市)区老体协提交的材料进行了点评,表扬了填写好的单位,对填写不规范、资料有缺失的地方逐项指出并提出修改意见。

参会同志围绕康乐家园创建工作进行了充分交流和讨论,纷纷表示收获匪浅,对下一步做好“老年人健身康乐家园”创建工作,以及申报省、市级“老年人健身康乐家园”示范点有了更深入的认识。

陈明建、王培德副主席表示,“老年人健身康乐”创建工作推进以来,得到了各级党委政府和相关部门的积极支持,我们要克服困难,坚定信心,推动“老年人健身康乐家园”创建工作取得积极成果。



福州市老体协举办 “康乐家园”主题手机短视频培训班

9月8日,福州市老体协在市老体中心举办“康乐家园”主题手机短视频培训班,各县(市)区、市直机关老体协宣传员共34人参加培训。

本期培训班邀请《福州日报》视频中心记者苏怡莲、林鸿杰授课,围绕“康乐家园”主题,讲解了手机短视频的基本拍摄、剪辑方法及创意策划。两位老师用生动形象的语言,深入浅出地说明了拍摄视频的构图、运镜、景别、剪辑及创意方向、脚本制作,并根据康乐家园的“六有”标准,进行了主题创意指导。



老师们现场讲解拍摄方法及后期剪辑,学员们现场实践,讨论实际操作中的问题和难点,大家获益匪浅。

本次培训是市老体协在康乐家园创建工作中的有益尝试,将为市老体协开展康乐家园创建工作宣传提供创新经验。



长乐区召开康乐家园创建工作汇报会

9月24日，长乐区老体协召开全区康乐家园创建工作汇报会，区老体协主席、常务副主席及各镇(乡、街道)老体协主席近三十人参加会议。

会议听取了各镇(乡、街道)老体协今年以来康乐家园创建，特别是示范点建设情况的汇报。区老体协常务副主席陈学松传达了省老体协主席王美香、市老体协主席林厚新一行来航调研情况，并对进一步推进康乐家园创建任务进行了部署。

区老体协主席郑金德肯定了全区在康乐家园创建中取得的成绩，他强



调，下一阶段要认真贯彻落实省市老体协领导来航调研时提出的要求，创建工作既要抓好面上扩展，又要抓好示范点提升；要高度重视、抓好落实，因地制宜、融合发展，对标“六有”、贵在活动，培育典型、重在提升。

供稿：长乐区老体协
文：陈宝国 图：张善凯

永泰县召开嵩口片 “老年人健身康乐家园”创建工作推进会

9月2日上午，永泰县老体协召开2021年嵩口片“老年人健身康乐家园”创建工作自查、申报推进会。县老体协执行主席张智雄、副秘书长张若勇以及嵩口片各乡镇分管领导或老体协主席、常务副主席等20多人参加会议。

会上，张智雄传达学习了省体育局、省文明办等5部门《关于深入开展“老年人健身康乐家园”活动的通知》、省老体协《关于推荐2021年度“老年

人健身康乐家园”的通知》(闽体老〔2021〕20号)、《福州市老体协老年健身康乐家园规划(2021-2025年)》等文件精神，回顾总结了嵩口片近年来各乡镇康乐家园创建情况和存在的问题。各乡镇分管领导汇报了各乡镇创建康乐家园工作开展情况。

张智雄就当前创建工作存在的问题提出意见，并对嵩口镇下属五个村“康乐家园”工作提出提升创建要求。

(供稿:永泰县老体协 张智雄 张若勇)



闽清县坂东镇召开 “老年人健身康乐家园”申报工作会议

9月6日,闽清县坂东镇老体协组织各村点老体协负责人召开“老年人健身康乐家园”申报工作会议。

会上,老体协主席黄祥钗提出,要坚持标准、实事求是,认真学习省老体协《关于推荐2021年度“老年人健身康乐家园”的通知》,积极配合村委、村老人会做好上报评审材料填写工作。



(供稿:闽清县坂东镇老体协 林美娇)

长乐区首占镇全面部署 创建“老年人健身康乐家园”工作



8月26日,长乐区首占镇召开近期重点工作部署会,各村社区党组织书记、村居委员会主任参加会议。

会议传达学习了区老体协创建康乐家园现场会精神,要求各村社区全面落实“老年人健身康乐家园”创建工作,有条件的村社区要马上落实,没有条件的村社区要创造条件逐步落实,坚持标准,严格要求,择优推荐2021年度省级“老年人健身康乐家园”。

(供稿:长乐区首占镇老体协)



打造福州老人森林康养小镇

2021年9月23日,福州市老年事业研究会“积极应对人口老龄化”课题组在福建华荣集团召开“打造福州老人森林康养小镇”专题座谈会。刘明辉、林修果、胡熠、吴宏洛、官玉琴、黄民强、孙杨杰、张帆等专家、学者参会。

与会专家从各自专业角度出发,对“如何打造”及“打造成什么样”的福州老人森林康养小镇进行充分交流和



华荣集团总裁助理林志敏作情况介绍

探讨,深入剖析了打造福州老人森林康养小镇的基础及优势,并针对存在

的问题及要努力的方向提出了可行建议。座谈会成果丰硕,为树立福州全方位、多元化的养老森林康养品牌,形成福州积极应对人口老龄化的城市新名片提出了新举措、新思路。

福建师范大学公共管理学院原院长、二级教授、博导,国务院特殊津贴专家林修果提出:养老服务是纯粹的公共产品,也是政府责任的体现,项目要明确定位,突出温泉特色。通过“打造福州老人森林康养小镇”,积极争取政府支持,协同做好这项“民心工程”。

福建省委党校、福建行政学院生态文明教研部主任、二级教授,国务院特殊津贴专家胡熠提出:项目应充分考虑“政府、社会、市场”之间的关系,协调好各方利益,对政府投入、经营性地、村民等关键要素进行考虑。

福建师范大学人口发展与社会政策研究中心主任、福建省老年学学会副会长吴宏洛认为:要“跳出养老谈养老”,突出项目的差异性和竞争力,明确客户群体,打造富有特色的森林康养小镇。



吴宏洛教授发言

福建工程学院法学院教授、福建省老年学学会监事长官玉琴指出:应根据老人的刚性需求进行规划,尤其要考虑失能、失智、失独等“困境老人”的委托监护养老需求,进一步拓展森林康养项目辐射范围。

福州市社会福利院原院长黄民强表示:养老是长线投资,项目启动前要做好市场调查,充分考虑市场需求、经营规模、收费标准等要素。

福建省委党校、行政学院公共管理教研部副主任孙杨杰建议:项目可延伸文旅功能,通过“政府主导+企业投资+农户参与”的模式,充分发挥区域旅游资源优势。



闽清县老体协举办梦之队 第十九套有氧健身操培训班

9月17日至18日,闽清县老体协在县体育中心举办2021年全县第十九套有氧健身操培训班,全县十六个乡镇和城区六个健身团队的63名健身辅导员参加培训。

县老体协主席许建平表示,有氧健身操是极其适合老年人的一项运动,希望大家认真学习动作,熟练掌握要领,将这项运动在全县推广开。

县老体协副主席兼辅导总站站长许桂梅及副站长谢钦、邓建声三位老师担任教练,他们孜孜不倦地讲解,用心示范每一个动作,要求动作与节奏达到融合、标准的境界。学员们不畏秋老虎的余威,认真学习、虚心求教。



通过两天的培训,全体学员们用高难度的技巧、明快奔放的动作、鲜明的节奏向大家展示了有氧健身操运动的魅力,培训取得圆满成功。

(供稿:闽清县老体协 朱丹)

仓山区老体协召开 “参加福州市第十一届老健会准备会”

9月3日早上,仓山区老体协在会议室召开“参加福州市第十一届老健会准备会”,主席林兆水、副主席钱庭勋以及各参赛项目负责人参会。

会上,各项目负责人汇报了参赛项目队伍建设及训练情况。林兆水强调,各参赛队伍要加强训练、积极保障,以良好的状态出征本届市老健会。



(供稿:仓山区老体协 许曦)

闽清县老体协深入基层调研 老年人健身场地建设工作

近日,闽清县老体协许建平主席带领县老体协班子成员深入基层调研老年人健身场地设施建设工作。

调研组一行先后来到白中镇普贤村、坂东镇坂中村、省璜镇前峰村、东桥镇南坑村实地调研,检查在建或已建成的老人活动中心以及门球场、地掷球场、气排球场等老年人活动场所,

详细了解相关规划和建设情况。

许建平对乡镇、村级的党政领导重视和加强老年体育工作给予充分肯定,表示今后要进一步竭尽全力建好健身场地,让更多老年人走出家门,参与健身、享受健身,不断提高老年人体育健身的获得感、幸福感、满足感。

(供稿:闽清县老体协 张景光)



长乐区第五轮首场门球轮值赛开杆

9月14日,由航城街道承办的长乐区第五轮值赛首场比赛在仁辉社区门球辅导站开杆,航城、金峰、吴航、营前、古槐、区直等六支门球队参加比赛。

喜事逢双,康乐同行。恰逢省老体协主席王美香一行莅临仁辉社区调研,她参观了门球场地,询问了赛间休息的队员,了解老年体育活动的开展情况,王主席看到许多门球队员年逾八旬依然精神抖擞,感到非常高兴。

航城街道老体协对承办这次轮值



赛非常重视,李风官主席亲自到现场抓各项筹备工作,全程指导赛事。陈德斌副主席、陈宝珍等亲自上场参赛。各参赛队都非常积极,热情很高。经过激烈角逐,吴航、金峰、区直队获前三名。

(供稿:长乐区老体协 陈宝国 张善凯)

温泉晨练队“花式”庆祝教师节



9月10日，鼓楼区温泉晨练队的20多名队员早早来到温泉公园，用自己独特的方式庆祝第37个教师节。

大家根据疫情防控要求，彼此间站开2米间距，先后进行了功夫扇、太极拳和健美操《沂蒙颂》《乡恋》《送你一束康乃馨》的展示，既锻炼了身体，又愉悦了身心。大家还互赠了节日小礼物，快乐地度过了一个很有意义的教师节。

(供稿:鼓楼区温泉晨练队 陈琼英)

仓山区老体协秧歌队开展集体排练

为迎接市第十一届老健会开幕，仓山区老体协秧歌队于9月12日上午在区老体协门球场开展集体秧歌舞排练。

六十余名秧歌队队员们在指导老师陈梅慧的带领下反复演练，每个动作都细心揣摩，乐在其中。



(供稿:仓山区老体协 许曦)



福州市直机关老体协举办 2021 年世界健身气功日展示活动

9 月 11 日是国际健身气功联合会倡导设立的第五个“世界健身气功日”，这是目前全球规模最大，覆盖范围最广的国际性展示与交流活动。

上午 7 点半，市直机关老体协健身气功专委会在做好疫情防控的前提下，分成 3 个地点举行展示，共有 150 多名健身气功爱好者参加活动。

在熟悉的旋律中，演练者们精神抖擞、神情专注、动作整齐、衣袂飘飘，彰显出对快乐生活的美好追求和快乐健身所带来的健康幸福。喜悦的笑容绽放在每一个人的脸上，大家共同展示了健身气功六字诀，在柔和舒缓的音乐中享受着练功的快乐。

供稿：市直机关老体协

文：王美珠 图：王美珠 卢庆华





练好太极拳 打出精气神

近日，一场有关太极拳传承发展的精彩对话在福建华夏福清生福太极培训部展开。福清市老体协领导与太极拳爱好者们共聚一堂，以座谈会形式就太极拳传承与发展进行深入交流，探讨太极拳和太极文化发展普及的新思路。



作为“全国老年人太极拳之乡”，福清市太极拳运动历史悠久，是老年人喜闻乐见的运动形式，近20年来发展迅速。全市现有太极拳骨干队伍104支，拳剑爱好者2万人以上，其中经常性参加活动的有1.8万人。福清市各级老体协每年都举办不同层次、不

同类别的太极拳剑交流展示活动，并积极承办福州市、福建省太极拳展示表演和培训班。福清市太极健儿多次参加全国性、世界性的太极赛事，成绩骄人。近两年积极响应国家防疫抗疫号召，以网络展示、网络培训为主开展太极拳活动，选送参加网络视频比赛



项目屡获佳绩。

福建华夏武术发展中心福清生福太极培训部成立于2018年12月。两年多来,培训部不断发展壮大,人数从十多人发展到一百多人,在福清市设有龙山、龙江、道桥等8个培训点;先后两次圆满完成段位考核的任务。武术段位的考核提高了老年人太极拳运动的技术水准和含金量,较好地促进了福清太极拳水平的提升。

当天的座谈会上,太极拳爱好者们广泛交流了习练太极的心得,就如何利用好“全国老年人太极拳之乡”这一金字招牌,更好地保护、传承、发展太极拳这一中华优秀传统文化进行了深入交流;还就进一步加大太极拳人才标准化建设,打造高水平师资队伍,



以及推进太极拳进基层、进学校,吸引更多青少年传承太极拳这一优秀文化遗产,让太极文化更广泛地推广普及等进行深入探讨。

福清市老体协拳剑专家们表示,习练太极拳,不仅仅是学拳舞剑,更重要的是强身健体,让身体在快乐练拳中始终保持健康状态。要把太极拳文化保护好、传承好、弘扬好,让更多人认识和感悟太极拳的养生之道,通过太极运动达到养生、身心平衡的目的。



芦江公园美 老人身体棒

——大有作为的龙田三村老体协

福清市龙田镇三村人口 5100 人，其中老年人 1250 人，占全村总人口 24.5%，人口老龄化严重。随着社会发展，老年人锻炼身体的愿望更加强烈。1987 年，几位老党员、老干部牵头成立了老年人体育协会三村分会，带领大家开展体育健身活动。目前由村党支部书记何宗平兼任老体协主席，镇人大代表何源担任常务副主席。老体协下设宣传、文体、财务、调解四个工作组，做到制度健全，分工明确，各司其职。在大家的努力下，三村老年人体育事业风生水起，蓬勃发展，2015 年被评为全省首批村级“康乐家园”。

为满足广大老年人健身活动的需求，村老体协努力筹资，积极建设老年人体育健身场地。2004 年，三村老体协配合村两委发动社会各界支持多渠道



筹集经费 1000 多万元，建成占地 60 多亩的芦江体育公园，内有福建省首座综合性农村体育馆 1500 平米。公园内体育设施齐全，有两个篮球场、跳舞场地以及占地 780 平米带顶棚的人工草坪门球场及塑胶柔力球场。2006 年全省农村体育工作会议在龙田镇召开，与会人员到芦江公园参观、指导，给予一致好评。芦江公园先后被评为“福建省农村体育示范点”“国家级体育公园”，2012 年 12 月中国老体协副

主席曲志东、林淑英一行莅临福清市调研老年体育及场馆建设，也参观了庐江公园，高度赞扬了三村老体工作。

在三村老体协已建成老年文体活动中心三个，面积达 4500 平米，健身广场 200 平米。老年活动场馆 1200 平米，内设乒乓球、棋牌、台球多功能排练场和各类健身器材等，目前三村老年人晴天在体育公园锻炼，雨天到体育馆内活动，老年人的体育健身活动已成常态。

随着老体健身队伍不断发展壮大，三村老体协着重加强辅导员队伍建设，由福清市先进辅导员王雅明担任健身辅导站站长，配齐各类健身辅导员 15 人，其中门球教练员 2 人，裁判员 1 人，气排球辅导员 1 人。其中辅导员王雅明、庄丽光先后参加省市乃至全国柔力球比赛，并取得优异成绩。村老体协还组建了一支 50 多人由退休医生、教师、老干部等组成的志愿者队伍，他们定期召开讲座讲解时政大事，提高大家的思想觉悟，还为老年人解答饮食卫生、保健养生、儿童教育和

老年人维权等问题。每年来听讲的老年人达 1000 多人次，为构建和谐社会作出贡献。

长期以来，三村的老体活动开展得丰富多彩、有声有色，吸引各项健身活动爱好者 500 多人。目前三村健身队伍主要有气排球、门球队 50 人，武术队 30 人，羽毛球、广场舞队 100 人，登山队 200 人，拳、剑、腰鼓队、十番队 100 人。2021 年举办了三期柔力球培训班、二十四式太极拳健身培训班，参训人员达 120 多人。

村老体协每年都组织会员到厦门、武夷山、鼓山等地，走进大自然，陶冶情操。在村老体协带动下，三村敬老尊老活动已形成传统，每年重阳节、春节、元宵节等传统节日都会组织开展丰富多彩的慰问活动。几年来企业家共赞助善款 350 万元，春节时为全村 60 岁以上老年人发放每人 500 元慰问金，让老人们感受到社会温暖。

供稿：福清市龙田镇老体协
文：施有福 / 图：施佳音



编辑委员会

主 任：林厚新

副主任：薛海玲

执行主任：潞 江

执行副主任：卢湘玉

策 划：刘明辉

编 辑：朱 斌

编辑部

地址：福州市鼓楼区海潮路 51 号

福州市老年人体育活动中心

邮编：350001

电话：0591-22030035

传真：0591-22030032

投稿邮箱：fzsltx@163.com



编印单位：福州市老年人体育协会

印刷单位：福州麟造印刷有限公司

发送对象：福州市各级老体协

印刷数量：1300 册