

内部资料 免费交流
(闽)内资准字 A 第 048 号

福州老年体育

袁启彤题

2023 11
总第 112 期



目录 | CONTENTS

卷首语

02 持续推动老年人体育工作高质量发展

专题报道

03 练知轩主席看望市持杖健走队队员

04 蓬勃发展的持杖健走运动

专委会活动

06 市老体协领导赴融考察基层柔力球普及情况

08 市老体协举办中老年人气排球教练员 裁判员晋级培训班

09 银球穿梭拥军情暖 新朋老友相聚情真

10 福州市老体协、市门球协会领导赴罗调研

11 展羽毛球魅力 现老体风采

组织建设

12 踏征程勇担新使命 再出发铸就新辉煌

老健风采

13 展“夕阳”风采 促老年体育

会议交流

15 连江县召开 2023 年辅导站建设工作会议

15 台江区老体协召开辅导站工作会议

16 共创康乐家园 同享健康快乐

17 交流学习收获多 共谋大计促发展

18 共同见证福清太极人的高光时刻

情暖重阳

19 多彩活动迎重阳 欢声笑语乐桑榆

赛事培训

21 以球会友 以赛传情

22 市直机关老体协举办 2023 年象棋邀请赛

22 连江县举办健身球操辅导员培训班

23 福清市基层老体协广场舞培训热火朝天

图文简讯



持续推动老年人体育工作高质量发展

十一月的福州秋风拂面，公园里广场上参加体育锻炼的老年人精神矍铄、神采奕奕、谈笑风生，呈现出祥和安康的生活景象，彰显了福州作为首届全球可持续发展城市的精神面貌。

在市委、市政府的领导下，市老体协深入学习贯彻习近平总书记关于老龄工作和体育工作的重要指示精神，加强老年人科学健身指导，丰富老年人退休活动，赛事培训全面开花，节日联欢热闹喜庆，辅导站建设创新发展，持续推动老年人体育工作高质量发展。

老年体育工作是体育事业和老龄事业的重要组成部分，是经济社会高质量发展的重要一环，事关群众的福祉。下一步，我们要立足实际、加大举措开展好基层辅导站建设等工作，持续推动老年人体育工作再上新台阶，为福州建设可持续发展城市和老年友好型城市，助力福州打响“有福之州 幸福老人”品牌作出更大的努力和贡献。

薛海玲

2023年11月





练知轩主席看望市持杖健走队队员

11月19日，市老体协荣誉主席练知轩前往市少体校看望正在训练的市持杖健走队队员，市老体协副主席、健步走专委会主任王培德陪同。

2022年11月，福州市老体协持杖健走队参加在南平举办的福建省老健会，获得男子团体第二名、女子团体第三名。2023年6月，部分队员代表福建省参加全国老健会交流比赛，获团体第三名。

练知轩主席对市老体协健步走专委会的工作给予肯定，对持杖健走队队员们的付出和努力表示赞赏。他希望，今后持杖健走队在市老体协的支持下，进一步壮大队伍，培养人才，力争在各类赛事中取得更好成绩，把福州市持杖健走队的牌子打响、擦亮，通过持杖健走运动进一步促进我市老年人身心健康，增强老年人的获得感、幸福感、安全感。

延伸阅读

蓬勃发展的持杖健走运动

作者:陈其昌

“持杖健走”是一项使用两支特定手杖，并对双臂摆动和双腿行走进行一定动作要求的行走活动。该项目起源于北欧芬兰，在普通健走的基础上让上肢也参与运动，实现全身锻炼。通过正确的技术进行持杖健走练习，可减轻人体自身重量对腰和膝关节的压力，对保护膝关节和延缓骨骼衰老，以及适度修复受损腰腿关节，对节省体力预防疲劳和减肥、降“三高”效果显著，被美国医学杂志誉为“最接近完美的行走”。

福州市老体协 2016 年首次组队代表福建省参加全国持杖健走比赛后，对该项目极度重视，从基层选拔优秀队员，于 2020 年 5 月重新组建了持杖健走队，多次邀请全国持杖健走权



威专家来榕授课，联系训练场地，安排专职人员提供后勤保障等。队员们在陈其昌、潘秀萍两位教练的指导下，在徐世峰、陈会、谢惠容三位队长的带领下，每周两次，不避寒暑、风雨无阻地



坚持训练，还带动许多热爱健步行的老年朋友加入进来，目前已有队员 70 多人，多次参加全国及省级持杖健走项目交流，均取得优异成绩。

目前，福州市持杖健走队在市老体协荣誉主席练知轩和主席薛海玲的关心下，在副主席王培德直接领导下，在鼓楼、台江、仓山、晋安、马尾、闽侯、福清、连江和永泰等各区县发展队员，形成了良好的多阶梯型人员结构，得到许多中老年朋友的热烈欢迎与热情参与。同时在鼓楼区左海公园与郊野公园、晋安区鼓山公园和仓山区的江心公园四个练习点，形成常态化自觉训练和每周一次的全市大集中练习。

这支夏练三伏、冬练三九特别能吃苦的训练队伍现有常参加人员一百多人，由两位市属高校和市属重点高



中的田径专项体育老教师进行严格的辅导训练，并配有党小组书记和男、女队长各一名。

市持杖健走队在日常练习过程中还注重在各行业里广招喜欢户外运动的人员加入该项目活动。经过培训和考核，队内已有三十多名二级教练员、裁判员，其中多名队员参加全国持杖健走培训班顺利结业并得到授课老师的高度肯定。

此外，市持杖健走队还成立了党小组，在书记谢惠容的带领下，学习贯彻党的思想、方针、政策，并带头践行。他们充分发挥党员先锋模范作用，高标准、严要求，在刻苦学习训练的同时，还积极参加志愿者服务，为福州建设现代化国际城市作出自己的贡献。



市老体协领导赴融 考察基层柔力球普及情况

10月31日，福清市老体协在东瀚镇、高山镇举行福清市老体协基层柔力球普及现场会。福州市老体协荣誉主席练知轩、主席薛海玲带领市老体协班子成员和市老体协柔力球专委会成员到场观摩，福清市老体协荣誉主席方裕开、主席张忠康，福清市人民政府副市长林鹤志及福清市老体协班子成员，东瀚镇、高山镇领导参加活动。

东瀚村公园内，东瀚镇各村的上百名表演者为嘉宾展演了广场舞健身项目双环操和长绸单拍柔力球《五星红旗》。秋日的阳光下，队员们精神抖



擞，身体柔韧，动作协调，在蓝天下舞动成一幅美丽的画卷。

在高山镇活动现场，渔溪镇老体协自编的柔力球双人套路《福清哥》、福清市老体协柔力球专委会的双拍《我祝祖国三杯酒》、单拍《欢歌中国梦》，龙田镇的柔力球单拍《走向复



兴》、高山镇柔力球双拍《祖国你好》等节目轮番上台。队员们技艺精湛，配合默契，一招一式都充满了力量、美感和自信，赢得了现场观众热烈的掌声。

现场会上，薛海玲主席感谢福清市各级党委、政府对老年人体育事业的重视和支持，充分肯定了福清市老体协坚持“重在基层，面向全体”的工作方针，突出抓好辅导站建设，着力推广普及柔力球等项目，为扎实推动老年人体育事业发展作出的积极贡献，并对参加展演的运动员们表示感谢。

她希望，大家继续发扬“献爱老心，架康乐桥”的精神，利用老健会和日常单项赛事平台，一手抓老年人体育健身项目的培训普及和交流提高，一手抓老年人健身康乐家园创建，利



用好老年人的体育场所和辅导站、晨晚练点等阵地，进一步提升老年人健身“康乐家园”的综合服务功能，促进老年人健身活动科学健康发展。

作为福清人民的“老书记”，福州市老体协荣誉主席练知轩对福清感情深厚。他说，离开福清30多年了，非常想念大家。今天来到基层，看了大家的表演，感到非常高兴，也很感动。老年体育工作重在基层，贵在普及，福清市老体协在这方面做了大量工作，成效明显。他希望各级老体协进一步传播健康生活理念，引导、动员更多老年人参加力所能及的体育活动，营造全民健身新风尚，帮助老年人健康长寿，拥有幸福美满的晚年。

（周小扬 吴绍魁）



市老体协举办中老年人气排球 教练员 裁判员晋级培训班

10月25日至26日,2023年福州市中老年人气排球教练员、裁判员晋级培训班在市老体活动中心举行,来自各县(市)区、市直机关老体协的30多名学员参加培训。市老体协副主席林恩健、高慧萍到场指导。

培训邀请省排协副主席、福建师大教授、国家级裁判员、全国气排球裁判员培训班讲师陈铁成和省排协裁委会副主任、福建师大副教授、国家级裁判员吴依雪联合授课。

开班式上,高慧萍副主席表示,本次培训班旨在更好地推动气排球项目在我市的发展,吸引更多老年人参与这项运动,同时也培养和储备一批优秀的气排球教练员、裁判员。她希望各位学员珍惜机会,沉下心来,认真学习



掌握基本知识和动作要领,在有限的时间内取得最好的学习效果。

培训班上,两位老师介绍了气排球教练员训练知识和技战术,讲解了气排球比赛的规则、裁判法等,并带领学员们进行实战训练。老师备课充分,授课认真、要求严格,学员们全心投入,听课聚精会神,训练刻苦,对不明白的地方主动请教,充分交流。

26日,培训班还进行了理论和实操考试,进一步巩固学习效果,为普及推广中老年人气排球体育打下基础。



银球穿梭拥军情暖 新朋老友相聚情真

10月26日，市老体协乒羽专委会组织队伍与省拥军乒乓球协会开展交流活动。本次活动旨在增进拥军爱民情谊，提高双方队伍的技战术水平和队伍的整体素质。

在交流活动前的联席会议上，乒羽专委会领导与拥军乒乓球协会领导分别进行了动员讲话，希望大家秉持“友谊第一，比赛第二”的体育精神，互相交流切磋，提升球技、增进友谊。

活动分男女两组，每队派出男女各五名运动员通过五场单打和两场双打的形式展开交流。比赛现场，队员们在场上尽情展现球技，发球、进攻、吊球、扣杀，每次漂亮的得分都赢得现场观众的阵阵掌声。



本次活动展示了乒乓球爱好者们的高超球技和良好的精神风貌，锻炼了队伍，增进了感情。大家意犹未尽地合影留念，期待下一次的交流。



福州市老体协、 市门球协会领导赴罗调研

10月30日，市老体协副主席、门球专委会主任高慧萍与市门球协会名誉会长薛理振，市门球协会会长、市老体协门球专委会执行主任王瑞，市门球协会副会长兼秘书长王丽华等一同赴罗源调研。

调研组现场察看了九大中心3连片门球场，其中1号和2号场地在市、县两级老体协的支持下翻新不久，场地整洁干净，东北角还有一个美丽的花坛，给大家留下了深刻美好的印象。

随后在县门协办公室召开座谈会，罗源门协会长李细妹汇报了罗源县门球场馆建设以及会员活动的基本情况，介绍了近年来罗源县门球协会在几场大赛中取得的良好成绩。



几位领导对罗源县门协近年来取得的成绩给予充分的肯定。薛理振提出，罗源3连片门球场毗邻罗源三中，希望罗源县门协能在发展门球新生力量方面做一些积极的探索，如吸引三中的体育老师和学生参加门球活动。

下午，薛理振为罗源县全民健身“东风杯”中老年门球邀请赛开球。

（郑信光）

展羽球魅力 现老体风采

11月1日至2日,由市全民健身领导小组、市体育局主办,市老体协承办、市老体协乒羽专委会协办的2023年福州市全民健身运动会中老年人羽毛球公开赛在市老体活动中心举行,来自各县市区、市直机关、市乒羽专委会以及省诚信促进会的8支队伍、70多名羽毛球爱好者参赛。

三个场地上,不同年龄段“银发”攒动。选手们精神饱满、神采飞扬,时而展臂扣杀,时而网前轻挑,充分展示了我市老年羽毛球人别样的风采。



经过2天的交流,晋安区代表队夺得冠军,市乒羽专委会、市直机关、连江县、福清市代表队分列二至五名。市老体协副主席、市老体协乒羽专委会主任陈明建及市老体协乒羽专委会顾问张焰为获奖队伍颁奖。





踏征程勇担新使命 再出发铸就新辉煌

11月22日，马尾区老年人体育协会召开第六次代表大会暨换届选举大会。

会上，区老体协第五届委员会向与会代表汇报了2017年以来区老体协的工作情况和取得的成绩，分析了存在的问题，并对今后发展提出建议。

大会审议通过了老体协新的章程，选举产生了马尾区老体协第六届领导班子。

会上，区民政局、区文体旅局领导提出，希望各级、各部门和社会各界大力支持老体协工作，及时帮助解决老体协工作中遇到的困难和问题，为老

体协工作创造良好环境，保障老年人体育事业健康蓬勃发展。

新当选的主席吴文舒表示，将继续加强老体协成员的理论学习，在区委、区政府领导下，在区文体旅局和市老体协指导下全力做好各项工作，推动马尾区老年人体育事业健康发展。

市老体协副主席陈明建向马尾区老体协新一届领导班子表示祝贺，希望新班子在区委、区政府的领导下，在区文体旅局指导与支持下，踔厉奋发、锐意进取，开创马尾区老年体育工作的新局面。

（吴星）



展“夕阳”风采 促老年体育

——闽侯县举办第四届县老健会

10月24日至11月21日，闽侯县成功举办第四届老健会。闽侯县老健会每四年举办一次，本届县老健会共设12个项目，其中团体项目八项，个人项目四项，共有200多名老年运动员参赛。



10月24日，闽侯县第四届老健会门球比赛在荆溪镇大佳社区门球场开赛，打响了老健会的第一枪。



10月25日及11月9日，闽侯县第四届老健会棋牌类项目象棋比赛与80分友谊赛分别举行。



10月28日，闽侯县第四届老健会乒乓球比赛在闽侯县进修附属中学举行。



11月7日，闽侯县第四届老健会羽毛球比赛在闽侯县青少年体育活动中心举行。

本届县老健会从三月份开始筹备，历时七个月，采用“一分散，一集中”的方式，有效节约了资源，扩大了基层老年人健身活动的参与面。



11月15日，闽侯县第四届老健会太极拳剑交流及有氧行进操展示在青口镇中央公园举行。



11月21日，闽侯县第四届老健会空竹、手杖操比赛，在甘蔗街道西方财富酒店6楼举行。

2023年，闽侯县老体协以更好的状态展现老年人的姿态风采，按照“高水平、高质量、高风格”的要求，真正把第四届老健会办成增进友谊、团结鼓劲、相互学习、阔步前进的老年体育盛会。

（陈俐）



连江县召开 2023 年辅导站建设工作会议



11 月 8 日，连江县文体旅局、县老体协召开重点乡镇辅导站建设工作会议。县文体旅局副局长翁健及县老体协班子成员出席会议。凤城、敖江、江南等 10 个重点乡镇的分管领导、老体协常务副主席、秘书长参加会议。

会上，县老体协副主席骆连传达了市老体协辅导站建设工作会议精神；常务副主席谢文清对乡镇辅导站的建设和提升工作进行了具体部署，还为 10 个乡镇的辅导站进行了授牌。

县老体协主席林竹提出，各有关乡镇领导要高度重视，切实保质保量按时完成辅导站建设工作，在抓好本批的 10 个重点乡镇辅导站工作外，明年将继续覆盖其余 12 个乡镇并延伸到村居。

(黄云平)

台江区老体协召开辅导站工作会议

11 月 13 日，台江区老体协召开区健身辅导站(点)辅导员工作会议，区老体协班子成员出席会议，各街、社区健身辅导站辅导员和新推荐的辅导员 20 多人参加了会议。



会上，区老体协主席陈贤飞传达了市老体协辅导站建设工作会议精神，强调老年体育辅导站是老年体育机构的重要组成部份。今后，区老体协要进一步加强辅导员队伍建设，培养一批优秀辅导员人才，推动老年人体育事业蓬勃发展。

秘书长林泽平宣读了福州市老体协健身辅导站建设规范，介绍了区辅导员指导健身项目情况，各站（点）辅导员在会上相互交流辅导工作开展情况，并提出建议，共同为台江区老年人体育工作顺利开展而努力。

（林泽平）

共创“康乐家园” 同享健康快乐

11月9日，永泰县老体协在新建成的大洋镇明星村沟里老年文体活动中心举办“共创康乐家园”文体交流活动。县老体协主席张智雄及大洋镇、明星村领导到场观看。

明星村老体协表演的扇舞《茶香夜雨》拉开了活动的帷幕，县老体协展示的《24式太极拳》《陈式26式太极拳》《32式太极剑》《太极功夫扇》、大洋镇老体协表演的二胡独奏《步步高》、斗笠舞《离江河》、伞舞《微物水墨》、藏舞《吉祥》等节目依次上场，讴歌新时代，赞美祖国大好山河，表现了老年朋



友们对美好生活的向往和热爱。

本次文体交流活动促进了城乡间老年体育活动交流，展现了各级老体协的生机与魅力，进一步推动了“老年人健身康乐家园”的创建工作。

（张智雄 张若勇）



交流学习收获多 共谋大计促发展

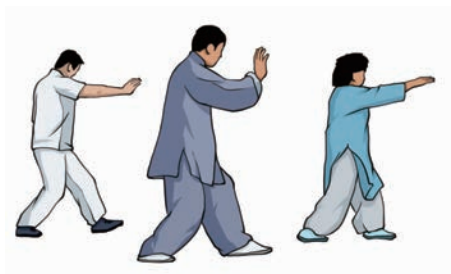
11月11日，连江县老体协主席林竹带领班子成员一行前往闽清县参观交流老体工作，谋求互通促进发展，闽清县老体协主席许建平及班子成员热情接待。

大家参观了梅城四连片门球场、气排球场、乒乓球馆、羽毛球馆以及晨晚练点，观看了正在鏖战中的“启源杯”中老年人乒乓球比赛和体育场长廊上老年人拳、操、剑、舞锻炼的场景。完善的体育设施、热闹的健身场面，给连江县的客人留下了深刻印象。

随后，大家前往白中镇黄石村、普贤村以及省璜镇参观。详细了解健身康乐家园示范点的组织建设、规范化管理、健身场所和辅导站建设情况。下午在省璜镇前锋村召开座谈会，两县同僚促膝而谈，分享了近年来老年体育工作的经验和感受，双方领导表示今后要不断加强沟通交流，互相学习借鉴，坚持优势互补，实现共同进步，努力开创老年体育工作新局面。

(张景光 朱丹 黄云平)





共同见证福清太极人的高光时刻

11月10日,福清市老体协举办参加2023年全国太极拳公开赛(南部赛区)总结大会暨颁奖仪式。福清市老体协荣誉主席方裕开,主席张忠康及班子成员出席仪式,并为获奖者颁奖。

在2023年全国太极拳公开赛(南部赛区)上,福清市代表队与全国17个省市1000余名太极拳选手同台竞技、以拳会友,斩获2个集体项目二等奖,个人金牌11枚、银牌13枚、铜牌1枚,并捧回团体总分前五名的荣誉。

张忠康对获奖的领队、运动员表示祝贺,对他们为福清市全民健身运动作出的贡献表示感谢,希望获奖队员带动更多中老年人和太极拳剑爱好者积极参与太极拳运动,不断扩大队伍,持续深入基层,推动太极拳运动进乡村、进学校,擦亮“全国老年太极拳之乡”的金字招牌,带动全民健身的推广和普及,为福清市老年人体育事业发展再立新功。

(周小扬 吴绍魁)

多彩活动迎重阳 欢声笑语乐桑榆

莫道桑榆晚，为霞尚满天。2023 年的重阳节，我市各级老体协根据自身特色，举办丰富多彩的庆祝活动，弘扬敬老、爱老、助老的中华民族传统美德，营造重阳节的喜庆氛围。



10月19日，台江区老体协在上海街道举办重阳节专场敬老活动。



10月20日，罗源县滨岐社区老体协开展“爱在重阳，情暖夕阳”主题活动。



10月20日，闽清县白樟镇老体协举办“重阳佳节 敬老孝亲”主题活动汇报演出。



10月23日，福州市直机关老体协组织 800 多名离退休老人登高贺重阳。



10月23日，永泰县老体协举办2023年重阳节老年人体育健身展示活动。



10月24日，马尾区老体协马尾街辅导站广场舞队参加“文明进社区”百场活动。



10月25日，福清市老体协举办“活力健步走，欢乐伴我行”健步行活动。



10月25日，鼓楼区老体协在乌山组织开展重阳节登山活动。



10月26日，长乐区直老体协举办“庆重阳”地掷球友谊赛。



10月30日，连江县老体协在琅岐岛举办2023年“敬老月”老年人钓鱼活动。



以球会友 以赛传情

10月29日,2023年福州市中老年人气排球轮值赛(福清站)在福清市老年人体育活动中心举行。来自各县(市)区、市直机关的9支代表队以球会友,增进技艺,享受“幸福老人”的幸福时光。

福州市老体协副主席林恩健、高慧萍,福清市老体协主席张忠康、副主席兼秘书长郑坚,副主席孙存宝、梁国华全程观看比赛并颁奖。

福清市老体协全力做好赛事服务,为参赛的运动员、教练员、裁判员提供了大显身手的平台。

比赛中,各代表队派出的“精兵强将”配合默契,各施绝技,灵活传球、精彩对打、果断拦网、强力扣杀、机智轻吊、救球……现场精彩不断,高潮迭起。精湛的个人技术和熟练的战术配合,完美演绎了中老年气排球赛的“盛宴”狂欢,展现出良好的体育精神,赢得了现场观众的阵阵欢呼与喝彩。

经过激烈角逐,福清市、连江县、罗源县老体协代表队分获前三名,福清市老体协捧回了流动金杯。

(周小扬 吴绍魁)



市直机关老体协举办 2023 年象棋邀请赛

11 月 20 日，市直机关老体协在市老体活动中心举办 2023 年象棋邀请赛。省直机关、铁路系统、福清象棋协会及邵武市代表队应邀参赛，与东道主市直机关代表队一同开展交流。

比赛采用一天七轮制，36 名选手捉对厮杀，在小小棋盘上斗智斗勇，演绎高水平的智力竞技。经过一天紧张而有序的较量，省直机关代表队林登



福夺得冠军，福清象棋协会代表队蒋宜生获得亚军，市直机关代表队殷秋明获得季军。

(廖炳华)

连江县举办健身球操辅导员培训班



10 月 26 日至 27 日，连江县老体协举办健身球操辅导员培训班。县城郊 6 个乡镇的 24 位辅导员参加了培训，陈燕贞等 3 位辅导员担任教练。

培训中，三位老师一边详细讲解，一边反复示范，强调敲打穴位的动作要非常精准。学员们认真演练，相互学习，经过两天的培训，都熟练地掌握了整个套路动作，并进行了集体展示。大家表示，回去后将在各自的辅导站点进行推广，让更多的老年人加入到健身球操的队伍中来。

(黄云平)



福清市基层老体协广场舞培训热火朝天

《我是福建人》是2023年福建省老体协推广的广场舞规定套路，福清市老体协高度重视推广工作，于10月14日至15日举办培训班，对90多名基层体育健身辅导员和广场舞爱好者进行培训。随后，各镇街、单位老体协迅速行动起来，先后组织培训推广该广场舞套路，呈现向基层延伸、向乡村拓展的良好态势。

目前，《我是福建人》广场舞在福清已形成全面推广态势，龙田、东张、城头、海口、江阴、渔溪等多个镇街、市直单位老体协都相继举办了《我是福建人》广场舞培训班，其他镇街也在有序安排、组织中。



三山镇老体协



港头镇老体协



江镜镇老体协



玉屏街道老体协



卫健系统老体协



晋西街道老体协



阳下街道老体协



龙江街道老体协

福清市老体协副秘书长、操专委会主任林荣华表示,作为《全民健身计划》重点推介的运动项目,广场舞的规范、健康发展,对推动全民健身运动、满足基层科学健身需求意义重大。福清市老体协立足于向基层延伸,向乡村拓展,积极推广我省自己的广场舞,致力于将《我是福建人》广场舞打造成为大家认可的知名品牌,进一步提升群众运动和健康水平,助推福清市全民健身运动发展。

(周小扬)



10月22日,福清市新厝镇老体协举办气排球交流赛。



10月22日,长乐区直老体协举办“家乡建设我添彩,共富共美共未来”主题文体展示会。



10月29日,市直机关老体协歌舞专委会举办健身广场舞培训班。



11月7日,仓山老体协在区门球场举办太极拳剑交流活动。



11月8日,福清市东瀚镇老体协举办龙高片区门球邀请赛。



11月8日，闽清县坂东镇老体协、坂东镇湖头村老体协联合举办门球邀请赛。



11月14日，连江县东岱镇老体协举办“岱江杯”门球邀请赛。



11月12日，永泰县老体协在大洋镇溪墘村举办“创建康乐家园”文体联谊活动。



11月15日，鼓楼区屏山社区老体协开展“老有所乐，舞动健康”舞蹈活动。



11月13日，罗源县凤山镇老体协举办第二期《康乐大讲堂》。



山高我为峰 健康脚下行

编辑委员会

主 任：薛海玲

副主任：陈明建

执行主任：卢湘玉

策 划：刘明辉

编 辑：朱 斌

封面摄影：刘建新

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

印刷日期：2023 年 12 月 10 日

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：fzsltx2020@163.com

发送对象：福州市各级老体协

印刷数量：1300 册