

内部资料 免费交流
(闽)内资准字 A 第 048 号

福州老年体育

袁启彬题

2024 8
总第 121 期



目录 | CONTENTS

卷首语

02 全民健身助力体育强国

政策宣导

03 戒骄戒躁 再接再厉 为建设体育强国再立新功

全民健身日

05 全民健身与奥运同行

工作会议

09 长乐区老体协召开半年工作会议

10 福清市召开第十一届老健会筹备工作会议

喜迎建军节

11 八一敬英雄 温暖夕阳情

赛事培训

13 台江区举办健身辅导员文体培训成果展示

14 福清市举办第十一届老健会男女气排球赛

15 三伏天热情更热 罗川银龄健身忙

16 柔力球大篷车走进福清

17 市直机关老体协举办围棋邀请赛

17 以老带新促培训 交流展示共提升

18 首届八闽武术大赛 老体展风采

爱在七夕

19 情暖夕阳 爱在七夕

老体风采

20 以乡贤之能助力老年体育事业高质量发展

21 季军的奖状——新的里程碑

健身知识

23 挥拍类运动 性价比最高的“长寿运动”

基层图讯



全民健身助力体育强国

8月8日，我们迎来了第十六个全民健身日。巴黎奥运赛场上，中国体育代表团奋勇拼搏，进一步激发了亿万人民的健身热情，在挥洒汗水中收获健康与快乐。

全市各级老体协以饱满的热情和创新思维，积极响应“全民健身与奥运同行”的号召，纷纷组织开展主题活动，将赛事活动办到群众身边，将科学健身指导送到群众身边，将八月的天空装点得更加火热。

市老体协将始终秉持“献爱老心，架康乐桥”的核心理念，深入贯彻习近平总书记关于“建设体育强国、健康中国”的重要指示精神，以高度的责任感和使命感，为老年人健康事业贡献自己的力量，特别是在服务老年人群体方面积极发挥桥梁纽带作用，努力构建老年人健康生活的美好图景，助力建设体育强国、健康中国目标的实现。

阮孝应

2024年8月



戒骄戒躁 再接再厉 为建设体育强国再立新功

8月20日下午，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在人民大会堂接见第33届夏季奥林匹克运动会中国体育代表团全体成员。他强调，在巴黎奥运会上，你们团结一心、顽强拼搏，奋勇争先、不负使命，取得我国参加夏季奥运会境外参赛历史最好成绩，实现了比赛成绩和精神文明双丰收，为祖国和人民赢得了荣誉。他代表党中央和国务院欢迎大家凯

旋，向大家致以热烈祝贺和诚挚慰问，并向全国体育战线的同志们表示亲切问候。

中共中央政治局常委赵乐际、王沪宁、蔡奇、李希，国家副主席韩正参加接见。

在热烈的掌声中，习近平发表重要讲话。他表示，中国体育代表团的优异成绩，既是我国体育事业发展进步的集中体现，也是中国式现代化建设

成就的一个缩影，充分彰显了新时代中国力量。国运兴则体育兴、国家强则体育强。我国能够跻身世界体育大国、奥运强国之列，根本在于综合国力不断增强，为体育竞技训练提供了先进科技支撑和坚实物质保障，也为各领域体育人才脱颖而出创造了良好成长环境和广泛群众基础。新时代新征程，以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业，必将为我国体育事业发展提供更好条件、注入强劲动力。我们要继续大力发展以人民为中心的体育事业，推动全民健身和全民健康深度融合，向着建设体育强国、健康中国的目标不断迈进。

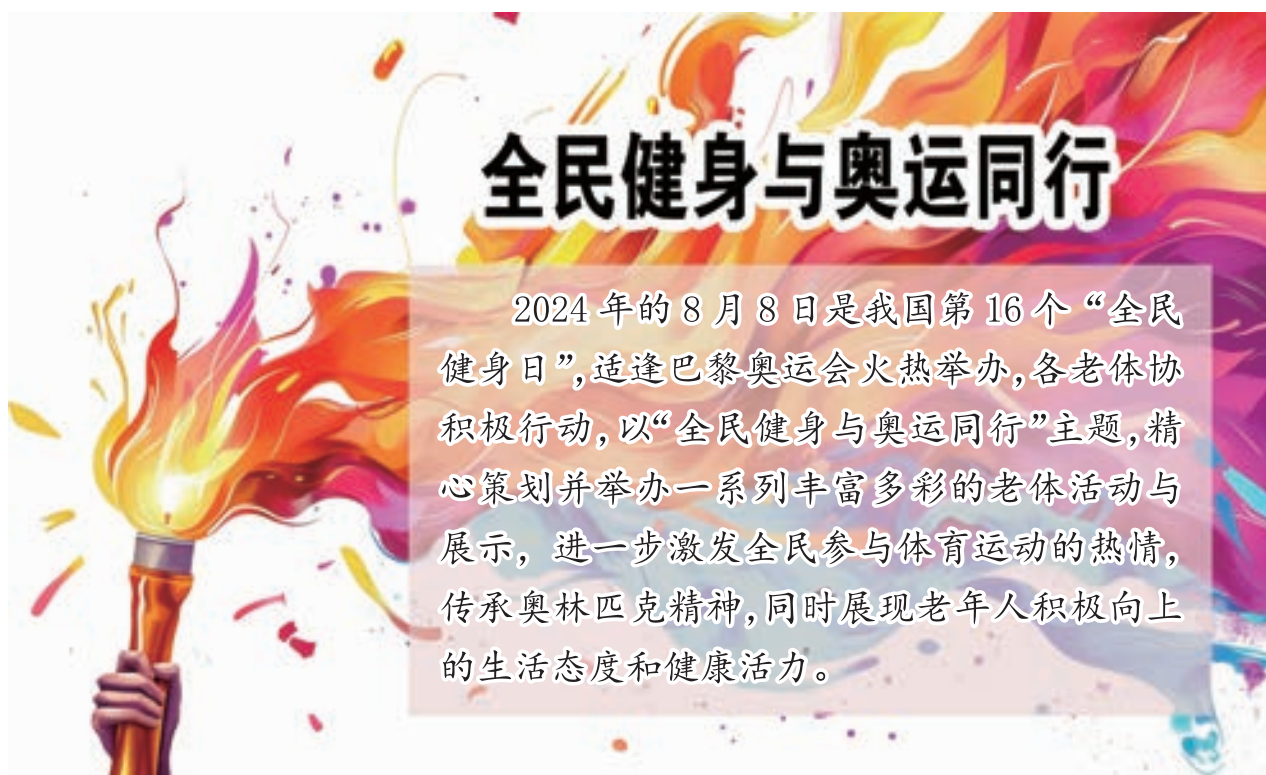
习近平指出，中国体育代表团的优异成绩，将中华体育精神和奥林匹克精神发扬光大，让中华民族精神和时代精神交相辉映，生动诠释了新时代中国精神。赛场上，大家牢记党和人民重托，“国家荣誉永远超过个人”、“我的这块金牌献给伟大的祖国”等誓言掷地有声，展现了祖国至上、为国争光的赤子情怀，展现了顽强拼搏、自强不息的必胜信念，展现了团结协作、并

肩作战的宝贵品质，展现了中国青年一代自信乐观、热情友好的阳光气质。你们让全世界看到了中华优秀传统文化的深厚积淀，看到了中国开放包容、昂扬进取的时代风貌，看到了中国人民的志气、锐气和底气。祖国和人民为你们骄傲，为你们点赞。

习近平强调，中国体育代表团坚持拿道德的金牌、风格的金牌、干净的金牌，弘扬了体育道德风尚，赢得了广泛尊重认可，充分展现了新时代中国形象。赛场上，大家遵守规则、尊重对手、尊重裁判、尊重观众，保持良好的赛风赛纪和文明礼仪，胜不骄、败不馁，在竞技上、道德上、风格上都拿到了金牌。

习近平指出，新的奥运备战周期已经开始。希望大家戒骄戒躁、再接再厉，提高训练和比赛水平，扬长补短，加快人才培养，高质量做好备战工作。竞技体育和群众体育相辅相成，希望大家进一步提升竞技体育综合实力，带动全民健身、青少年体育蓬勃开展，为建设体育强国再立新功。

来源：《新华社》



8月8日晚，闽清县老体协举办“全民健身与奥运同行”2024年全民健身日主题展演。

晚上7点半，文体展演活动在县老体协艺术团表演的舞蹈响扇《梅花赋》中拉开帷幕。城区各健身团队近200名演员为现场观众呈上了柔力球《龙的传人》、健身球《南泥湾》、健身操《梦飞翔》、形体表演《书简》、太极拳《八法五步》、扇舞《黄河水从我家门前过》、广场舞《江山无限》、42式太极剑《游牧时光》、舞蹈《庆丰收》等10个精彩的文体节目。



活动现场弥漫着与奥运相辉映的热烈与激情，老体会员们以实际行动诠释了“全民参与、全民健身”的深刻内涵，展现了积极向上的生活态度和良好的精神风貌，不仅点燃了现场观众的参与热情，更在闽清大地上播撒下了全民健身的种子。

(张景光 朱丹)



8月3日,市直机关老体协多个辅导站联合在白马河雷锋广场举办“全民健身与奥运同行”联欢活动,80多位老体健儿盛装参加。

活动以全体演示《八段锦》开幕,随后,白马河站表演了健身气功《中华通络操》《养髓健骨运动处方操》等;体育馆站展示了《32式太极拳》《武当原式太极拳》等;金秋舞蹈队展演了秧歌扇舞《黄河源头》和广场舞《最美的中国》等。三站节目各有千秋,优势互补,全面展现了市直机关老体人积极参与全民健身,热情向上的精神风貌。



8月8日,台江区老体协组织辅导站的辅导员们在光明港公园开展全民健身与奥运同行主题活动。

活动现场,大家先后进行了健身



(王美珠 林亦枰 张耀 卢庆华)

球套路以及广场舞《最美中国》等节目展示,展现了自身的才艺与风采的同时,以实际行动宣传了全民健身、健康中国的理念。他们用自己的热情与坚持,感染着在场的每一个人,激发了大家参与体育运动的积极性和热情,为推动全民健身的持续开展贡献自己的力量。

(林泽平)



8月8日,永泰县老体协在永阳广场举办大型太极拳系列展示活动。

城关地区10个太极辅导站150多名太极爱好者展示了大型团体《24式太极拳》。随后,各太极辅导站分别展示了《42式太极拳》《新编28式太极拳》《杨式26式太极拳》《陈式26式太极拳》《杨式40式太极拳》《24式太极拳》《32式太极拳》《太极功夫扇》等套路。



活动带动群众积极投身到全民健身的自觉行动中来,号召更多的健身爱好者参加太极锻炼,壮大太极队伍,为健康永泰贡献力量。

(张智雄)



连江县老体协精心策划,积极组织开展全民健身日中老年人气排球交流、有氧行进健身操展示、游泳展示以及门球交流等相关活动,在欢声笑语中,参与者们锻炼了身体,增进了友谊,同时也展现了老年人积极向上的精神风貌。

(黄云平)





8月8日，市直机关老体协手杖操队参加登云湖户外运动嘉年华。



8月8日，闽清县老体协柔力球协会开展“逛台山公园、展柔球风采”全民健身日主题活动。



8月8日，鼓楼区屏山社区老体协举办全民健身舞蹈培训。



8月8日，福清市东瀚镇在瀚西体育公园门球场举办门球交流活动。



8月8日，闽侯县老体协参加闽侯县全民健身运动会门球比赛，获得第一名。



8月12日，长乐区江田镇老体协三溪村女子芊红队参加“花样游泳”趣味活动。



长乐区老体协召开半年工作会议

7月25日,长乐区老体协召开半年工作会议,区老体协新任领导余岸明主持会议。

会上,原主席郑金德深情回顾了十三年以来的工作历程。十三年来,他带领班子成员同心协力,不计报酬,不计得失,迎难而上,为长乐老年体育事业默默奉献,在组织网络建设、场地建设、辅导站建设、康乐家园创建等方面取得骄人的成绩,特别是将老年人体育工作纳入区委区政府工作绩效考评,为长乐区老年体育事业的持续健康发展提供了坚实保障。

郑主席表示,希望与会同志全力支持新领导工作,一如既往把老体协各项工作开展得更好。



余岸明传达了市老体协半年工作会议精神特别是阮孝应主席的讲话精神,对全区下半年老体工作提出意见。他感谢郑主席和各位班子成员的优良品德、工作精神以及为长乐区老年体育工作打下的良好基础。他真诚地希望老班子成员和秘书处同志继续奉献老体事业,扎扎实实把老体协换届工作和各项老年体育工作开展好。

(长乐区老体协)



福清市召开第十一届老健会筹备工作会议



8月9日，福清市老体协召开第十一届老健会筹备工作会议。老体协领导张忠康、郑坚、孙存宝、梁国华，各专委会主任，各镇街、市直各口、各农场老体协常务副主席、秘书长参会。

福清市老体协副主席兼秘书长郑坚介绍了福清市第十一届老健会主办承办部门、协办单位，参加团体、项目数量等情况，就活动筹备等方面提出初步要求。据了解，本届老健会将于10月份举行，设门球、地掷球、气排球三个竞赛项目以及气功、太极拳剑、广

场舞、秧歌、柔力球等八个展示项目。

福清市老体协主席张忠康指出，四年一届的老年人体育健身大会，是向社会展示全民健身运动成果和老年人健康快乐风采的盛会。各镇街、市直各口、各农场老体协要提高认识，在思想上更加重视，主动作为，千方百计办好老年人自己的事；要始终坚持“重在参与、重在健康、重在快乐、重在交流、重在安全”的宗旨，把活动办得简单、热闹，办出成效，全面展示近年来福清市老年人体育事业取得的成就；要通过老健会这一平台传播健康的生活方式，吸引、发动更多老年人积极参与力所能及的运动，引导他们找到适合自己的运动方式，享受运动带来的乐趣。

（周小扬 林敦吾）



8月1日,鼓楼区天元社区老体协开展“八一”建军节慰问活动。



7月30日,台江区健身辅导总站第一分站参加“八一”建军节文体活动。



8月1日,福清市江阴镇老体协在镇旧粮站操场举办庆祝建军97周年文艺演出。



7月23日到8月4日,市直机关老体协市公安局辅导站开展“激情唱军歌·欢乐庆八一”系列活动。



8月1日,鼓楼区华大街道老体协及多个单位联合举办“庆八一”文艺演出活动。



8月1日，台江区健身辅导总站参加十三桥社区庆“八一”联谊会。



7月31日，马尾区老体协沿山社区辅导站举办“庆八一·喜迎建军节”文艺演出。



8月1日，市直机关老体协于山总站在南公园开展健步行活动。



8月1日，福清市龙田镇老体协举办庆祝中国人民解放军建军97周年旗袍秀。



8月1日，永泰县城峰镇旗山社区老体协举办2024年庆“八一”建军节文艺演唱会。



8月4日，连江县潘渡镇贵新社区老体协栀子花艺术团举办庆祝建军节文艺晚会。



台江区举办 健身辅导员文体培训成果展示

7月以来，台江区老体协因地制宜，整合资源，做好健身骨干队伍培训工作，连续开展了多个老体健身项目的健身辅导员培训。

7月23日上午，区老体协在长富国民营养公益体验馆举办台江区健身辅导员培训学习文体成果展示会。

市老年大学艺术团团长、市老体协原副主席高珠英及台江区老体协领导参加了展示会并为新建的健身辅导站授旗。会上，参加省太极拳，健身气功教练员晋级考核和市健身球，健身秧歌，广场舞教练员裁判员晋级培训班学员汇报展示了学习和培训成果。

本次文体展示，极大地鼓舞了台江区健身辅导员们。他们一致表示将



在区老体协安排下，狠抓下半年老年文体工作，努力学习，以优异成绩迎接国庆。

(林泽平)

福清市举办第十一届老健会男女气排球赛

8月14日至18日，福清市第十一届老健会男子、女子气排球交流活动在福清市老体活动中心气排球馆举行。来自各镇街、市直部门的26支老年男子、女子气排球代表队共260名运动员参加交流活动。

比赛第一阶段为分组循环赛，第二阶段为交叉淘汰赛。比赛现场，各代表队运动员团结协作，沉着应战，威猛的扣球、精彩的拦网、奋力的救球和巧妙的配合将比赛推向一个又一个高潮，观众们喝彩声阵阵。

经过5天共82场激烈角逐，女子组市直、教育口、卫健口、音西、渔溪等镇街获优胜奖；男子组市直、发改口、渔溪、玉屏、高山、江阴镇老体协代表队获优胜奖。其中女子组市教育口和市直机关代表队、男子组市直机关和发改口代表队将在福清市第十一届老健会开幕式后举行冠亚军争夺赛。



福清市老体协主席张忠康为获奖队伍颁奖，他表示，此次活动的成功举办，得益于福清市委市政府、各镇街和相关部门对老年人体育事业的关心、重视和支持，得益于各镇街、市直各口老体协的精心组织，得益于所有裁判、运动员和工作人员的辛勤付出。希望老年运动员始终坚持“安全第一”和“重在参与、重在健康、重在快乐、重在交流”的原则，以实际行动推动全民健身，引领科学健身，为健康福清建设做出新的贡献。

（周小扬 吴绍魁）

三伏天热情更热 罗川银龄健身忙

罗源县老体协积极响应福建省老体协关于举办有氧行进操及健身球操（第15套）视频大赛的通知，丰富基层老年体育爱好者的精神文化生活，于6月份筛选12名队员，组建健身球操队伍，由县老体协正、副总辅导员林碧芳、黄丽平带队着手开展训练。

6月27日至8月3日，这38天正值最热的三伏天，天有多热，队员的热情就有多高。12位银龄队员顶着酷暑，于每日清晨在南溪河畔，在教练张秀琴的指导下认真学习健身球操，一招一式绝不含糊。教练教得仔细，队员学得认真，教学相长，共同提高。



艰辛的付出终有回报，8月3日，大家在县体育馆顺利完成健身球操全程录制，用实际行动诠释了顽强拼搏的体育精神，可敬可佩！

（黄丽平）

柔力球大篷车走进福清

8月4日至5日，2024年全国柔力球大篷车公益惠民推广万里行活动在福清市老年人体育活动中心举行。福清市老体协主席张忠康，副主席兼秘书长郑坚，



全国柔力球推广委员会教练员华琦，福清市老体协柔力球专委会主任刘典进、教练刘小华，奥博隆特约教练员黄立娟、张洁参加活动。

此次培训包括花式和网式两个部分。花式培训以国十一套路和大众三套路为基础，通过分节讲解和标准示范，帮助学员规范基础动作，快速掌握柔力球新套路；网式培训则注重竞技规则的讲解和基本动作的规范训练。

在为期两天的培训中，福清市 50 余名柔力球爱好者表现出极高的学习

热情，规范学习了柔力球新套路的动作要领、竞技规则等。大家格外珍惜这次难得的学习机会，积极参与每一个环节。教练们针对学员的不同需求和问题，进行个性化教学，同时还展示了难度动作，并进行实地演练，展现出极高的专业素养和耐心。

培训进入尾声之际，随着动感音乐响起，参加培训的柔力球爱好者们舞动球拍，翩翩起舞，构成一道亮丽的风景线。

（周小扬 刘典进）



市直机关老体协举办围棋邀请赛

7月22日至23日，市直机关老体协在市围棋协会举办第三届围棋邀请赛。

20名参赛选手绝大部分是围棋业余5段棋手，对围棋有着深刻理解和独特见解，比赛中，他们沉着应战，落子、打吃、提子等一系列动作一气呵成，尽情享受对弈的乐趣。经过五轮的



激烈角逐，方举熙、杨波分获冠亚军。

(肖丽英)

以老带新促培训 交流展示共提升



7月31日，台江区老体协邀请曾参加市老体协太极拳剑展示活动的太极拳剑队伍到太极培训场地，与学员们开展现场交流。

课堂上，学员与参展队员之间切磋技艺、交流互动，促进了个人技能的提升，还构建了一个积极向上的学习共同体。他们以老带新、以强帮弱，体现了传承与帮助的美德，也展现了团队合作与共同进步的力量，进一步推动太极拳剑项目在台江区落地开花。

(林泽平)

首届八闽武术大赛 老体展风采

7月20日,2024年福建省首届八闽武术大赛在福州市开幕。福州市各老体协积极组队参加,他们以精湛的技艺、稳健的台风,在全省的武术交流平台上大放异彩。



永泰县代表队获得个人奖牌189枚,其中金牌65枚、银牌66枚,并获集体项目团体总分第三名。



仓山区老体协获得获金、银、铜奖牌共91枚,其中集体和个人金牌44枚。



福清市老体协斩获个人奖牌174枚,其中金牌30枚、银牌65枚,并获集体42式太极拳第一名金奖,团体总分第5名。



8月7日，鼓楼区温泉街道老体协举办“七夕情缘·剪纸传情”非遗艺术体验活动。



8月10日，闽侯县老体协应邀参加闽侯县2024年“我们的节日·七夕”主题活动。



8月10日，马尾区老体协沿山社区辅导站开展七夕主题活动。



8月10日，罗源县松山镇滨岐社区老体协分会举办“传统佳节 邻里共庆”七夕主题活动。



8月10日，罗源县罗川歌友会在凤蝶广场举办《缘定今生，浪漫七夕》主题歌会。



以乡贤之能助力老年体育事业高质量发展

浓浓桑梓情，乡贤赤子心。为进一步凝聚乡贤力量，共谋乡村老年人体育事业高质量发展，福清市江镜镇老体协积极整合社会资源，特别是乡贤能人力量，凝心聚力，共同为家乡老年体育事业的蓬勃发展注入强劲动能，助力全民健身焕发新的活力。

随着人口老龄化程度不断加深，如何提高老年人健康水平和老年人生活质量，已日益成为全社会共同关注的热点和焦点，成为新时期老年人体育工作的根本任务。江镜镇老体协按照“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



人体育健身工作要求，积极创造条件，发动和组织开展丰富多彩的老年人文体健身活动，想方设法争取社会资源，调动乡贤能人的力量，支持、推动镇、村老年人体育事业健康发展，赢得了社会各界的好评。

2022年至2024年期间，福清市政协常委郭有辉多次慷慨解囊，为镇老体协添置办公桌椅，改善、提升镇老

体协文体活动中心办公环境;近年来,陈国平(镇老体协副主席)、郭上华(镇老龄委副主任)、何英伦(佛山市兴禾发皮革有限公司董事长)等乡贤积极资助举办各项赛事,不仅为当地的老年人体育事业注入了新的活力,也为江镜区域的发展贡献了各自力量。

在他们的促进与带动下,越来越多的老年人参与到体育健身中来,全镇上下形成更加浓厚的科学健身氛围,有效促进了老年人的身心健康,同时,吸引了更多乡贤能人关注、支持老年人体育事业发展,为构建健康、和谐江镜做出积极贡献。

(周家顺)



季军的奖状——新的里程碑

罗源县门球协会现任会长李细妹现年 57 岁,三年的球龄,却当了两年会长。三年来,她常常是第一个来到门球场,最后一个离开,整天“泡”在球场上。一开始她拜门协常务副会长陈勇涵为师勤学苦练,门协老会长郑信光看她痴球成迷,又有文化基础,就赠送了她一本《门球技战术精粹汇编》,叮嘱她好好学习。她牢记两位师傅的教

导,耐住寂寞,经常独自在三号场地苦练各项基本功,哪怕不慎扭伤了脚也没有停歇……

一分耕耘一分收获。陈勇涵看她进步快,三个月后就让她上场参加比赛。半年后,她更是靠着自己的水平接任了东风二队队长。2022 年 6 月,郑信光会长年满 70 周岁卸任,李细妹接任门球协会会长。这以后,她有了更多

机会参加外地门球比赛交流，她虚心向前辈和名师讨教。2024年，她加入省门球协会门球俱乐部，分别在宁德、南平、福州等地接受陈洪刚、李教怀等名师的培训与指导。回家后，她扎扎实实按老师布置的任务反复训练基本功，努力提升技能水平。

今年六月，她参加福建省门球俱乐部在南平建阳潭山智慧公园四连片门球场举办的会员排名赛（单打比赛），这也是她第一次参加较高规格的门球单打比赛。

在赛场上，她第一次感受到孤军作战的恐惧，但她头脑里浮现出教练平时对她的殷殷教诲，浮现出球友对她热切的期望，终于战胜恐惧镇定下来，在赛场上渐入佳境，一路过关斩将。即便在与高手争夺丙组单打第三名的对阵中，她也不怕场，以顽强的意



志和出色的表现，最终以 21:7 击败对手，荣获丙组季军的荣誉。她的突出表现获得陈洪刚主任的表扬和参赛球友们的一致肯定。

颁奖台上，李细妹英姿飒爽，面带微笑。只有她知道，这块单打季军奖牌的背后，究竟付出了多少辛酸和汗水。她表示，这次荣誉仅仅是新的起点，她一定继续努力，再接再厉，带领罗源门球协会跃上新台阶！

（郑信光）





挥拍类运动 性价比最高的“长寿运动”

打乒乓球真的会更长寿？2018年，权威期刊《柳叶刀－精神病学》上发表了一项调查报告，研究人员分析了不同种类运动和全因死亡率的关系，发现性价比最高的运动中，排在第一位的就是挥拍类运动。

对比不运动的人，进行了挥拍运动的人可以降低心血管疾病的发病风险约 56%，如果能达到推荐的运动量，能够降低约 47%的全因死亡率。

乒乓球、羽毛球、网球等挥拍类运动往往都需要调动身体多个肌肉群，眼睛看着球来进行手眼的协调，同时在击球一刹那，会有一个相对的爆发



力发出。它强调了协调性、柔韧性，同时要有一定耐力，这样可以帮助我们来提高肌肉骨骼的力量，提高心肺功能以及协调性，可以让人的注意力更集中，使大脑处于活跃状态，起到帮助延缓大脑衰老及保护心血管的作用。

1. 控制血压

适度强度的挥拍运动可以降低收

缩压和舒张压。通过运动,可以提高心脏的泵血效率,改善血管的弹性,促进血液循环,从而使血压得到控制。

2. 减轻体重

挥拍运动可以帮助消耗多余热量,稳定好自身体重,有助于减少体内脂肪,降低心脏的负担,改善血管功能,并降低血压水平。

3. 促进血管健康

挥拍运动,需要不停地移动、转体、跳跃、挥拍、击球,集协调性、灵敏性、柔韧性、耐力等素质于一身。挥拍运动可以扩张血管,改善血液流动,促进血管内皮细胞的功能,减少动脉硬化和血栓形成的风险,有利于降低发生心脑血管缺血性疾病的风险。

4. 控制血脂血糖

挥拍运动有助降低血脂、血糖,是预防血脂异常和糖尿病的有效方法,长期坚持可以起到辅助降糖、降脂的效果。

5. 锻炼肌肉力量

挥拍运动能够提高身体灵活性,通过刺激肩部肌肉及手臂肱二头与肱

三头肌,有效增强肩部和手臂肌肉的力量。腿部肌肉会得到有效地锻炼。此外,还能预防颈椎病。

6. 延缓大脑衰老

运动过程中,大脑需快速紧张思考球技和战术,需要动态记住双方的比分,有健脑功能,可以使大脑保持思维的敏捷性,提高反应力和记忆力,延缓老年人脑动脉硬化。

7. 锻炼眼力眼神

锻炼眼神,使人的眼睛“炯炯有神”。眼睛盯球可以促进眼睛进行调节运动,还可加速眼球组织的血液供应和代谢。在快速进行中需要眼睛紧盯对手的动作和球的飞行方向,这时大脑得到高速运转,所以对眼力和大脑也是一种锻炼。

8. 缓解压力焦虑

挥拍运动至少需要2个人参与,有助于建立健康的社交关系,缓解压力和焦虑。同时这种运动方式还会刺激大脑分泌让心情变好的内啡肽,能让人保持良好的心情。

来源:网络



7月19日至21日，永泰县平街太极拳剑队组织队员前往青云山云顶景区消暑健身。



7月13日至8月1日，市直机关老体协部分原政和县澄源村插队知青开启怀旧之旅。



8月2日，闽侯县甘蔗街道老体协在滨城社区长者食堂进行舞龙表演。



7月21日，市老年大学书画学会副会长陈鹤龄将精心创作的国画《富贵安康》捐赠给仓山区老体协。



8月10日至11日，长乐营前街道老体协参加区第十二届全民健身运动会气排球邀请赛。



8月9日至12日，永泰县参加2024年“特步杯”福建省南拳文化传承与发展论坛暨南拳精英邀请赛。



8月11日，福清市老体协太极拳剑专委会召开2024年全国老年人太极拳交流活动总结座谈会。



8月14日，台江区上海街道老体协健身辅导站组织健身辅导员前往尤溪县朱熹博物馆参观学习。



8月17日，闽清县金沙镇老体协召开学习贯彻党的二十届三中全会精神会议。



8月17日，市直机关老体协球操专委会举办秧歌扇舞《惠女风情》培训班。



8月20日，鼓楼区闽都社区老体协举办《红旗飘飘》广场舞培训班。



编辑委员会

主 任：阮孝应

副主任：张涵 李平

执行主任：卢湘玉

策 划：刘明辉

编 辑：朱 斌

封面摄影：骆 连

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：2024 年 9 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