

福州老年体育

内部资料 免费交流
(闽)内资准字A第048号

2025
11-12月
总第131期



目录 | CONTENTS

02 学习全会精神 引领老年体育新发展

老健风采

03 弘扬老健精神 筑梦健康福州

05 银龄赛场竞风华

——第十二届市老健会赛事集锦（下）

捷报连连

13 全省老年网球赛落幕 福州代表队力拔头筹

14 福州队参加省老年人健身操舞交流勇夺双冠

工作动态

15 接续奋斗 谱写新篇

16 复盘盛会凝共识 银龄健身启新程

17 以柔力球培训推进社会体育指导员队伍建设

18 乐在“牌”中 智趣晚年

19 永泰县老体协开展“银龄志愿、服务活动”专题调研

岁悦重阳

20 情暖金秋 敬老韵悠长

乐龄基层

22 文体联欢展风采 交流互鉴促提升

23 柔韵飞扬展风采 球舞翩跹绽芳华

24 飞凤湖畔太极风

康乐家园

25 探访省级“康乐家园” 解码基层老体“幸福样本”

岁润长歌

27 七年“海之波”：歌以咏志，艺暖蔗城

28 风雨同舟廿一载 柔力相伴绽光芒

基层图讯



11月4日，市老体协召开主席办公会，集中学习《中国共产党第二十届中央委员会第四次全体会议公报》，深入领会全会精神。

会上，大家认真研读了《公报》全文，一致认为，党的二十届四中全会是在关键时期召开的一次重要会议，对于国家未来发展具有重要指导意义。全会作出的各项部署，展现了党中央深远的战略谋划和坚定的改革决心。

会议强调，要把学习宣传贯彻二十届四中全会精神作为重要任务，深刻把握其核心要义，切实把思想和行动统一到中央决策部署上来。要紧密结合我市老年体育工作实际，将全会精神转化为推动事业发展的具体实践。

与会人员积极交流学习心得，纷纷表示，通过学习增强了信心，明确了方向。要将全会精神落实到实际行动中，以更大热情组织开展形式多样的老年体育健身活动，不断提升服务水平和能力，引导更多老年人参与健身、乐享健康，为促进社会和谐、建设健康中国贡献力量。

此次学习统一了思想，凝聚了共识，为市老体协下一步工作指明了方向。协会将持续深化学习，确保二十届四中全会精神在老年体育领域落地见效。



编辑委员会

主任：阮孝应
副主任：张涵 李平
执行主任：卢湘玉
编辑：李迪 朱斌
封面摄影：张耀

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：2026年1月20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



弘扬老健精神 筑梦健康福州

11月20日上午，福州市第十二届老年人体育健身大会闭幕式在市老年人体育活动中心举行。福州市老体协主席阮孝应，市体育局党组书记、局长陈诸凯，相关单位负责人及各代表团运动员代表等出席活动。闭幕式由市老体协常务副主席张涵主持。

上午10时30分，各代表团列队入场。仪式在国歌声中开始，大会先后颁发“组织奖”“优秀组织奖”和“体育道德风尚奖”，表彰在赛事组织和精神文明方面表现突出的单位。

阮孝应致闭幕词。他代表市体育局、市老体协向取得优异成绩的运动

员表示祝贺，并向全体裁判员、工作人员及支持单位表示感谢。阮孝应指出，本届老健会以“健康快乐”为宗旨，全市13个代表团、2400余名老年运动员参与了16个大项、26个小项的交流，实现了运动成绩与精神文明双丰收，展现了我市老年体育事业的蓬勃发展和新时代老年人的精神风貌。

本届老健会历时三个月，设置太极拳(剑)、棋牌、气排球、乒乓球、门球、广场舞等16个大项，涵盖团体与个人项目，共颁发96个集体优胜奖、50个人优胜奖。大会坚持“安全、节俭、规范、高效”原则，严格参赛审核，



强化统筹协调，确保赛事公平有序，为我市老年人提供了展示风采、增进友谊的平台。

阮孝应强调，要以本届老健会为契机，加强基层老年体育组织建设，推动老年体育活动进社区、进乡村，扩大覆盖面。同时要坚持“量力而行、安全第一”，科学引导老年人健身，让更多老年人享受体育带来的健康与快乐。最后，他宣布福州市第十二届老年人体育健身大会胜利闭幕。

仪式后，各县市区及市老体协专项委员会代表队表演了健身秧歌《福地茉莉花》、新编陈式26式太极拳、健身球操《打靶归来》等五个节目，展现了老年体育的多样性与艺术性，现场

气氛热烈。

老健会虽已落幕，但健康运动永不停止。广大老年朋友将继续坚持锻炼，乐享晚年，为“健康福州”建设注入银龄活力。



银龄赛场竞风华

——福州市第十二届老健会赛事集锦（下）

地 擲 球



10月30日至31日，福州市第十二届老健会地掷球交流活动在福清市老年人体育活动中心举行。本次活动由福州市体育局、福州市老体协主办，福清市老体协承办。福州市及福清市老体协相关领导张涵、高慧萍、方裕开、张忠康等全程观赛助威。

来自福州9个区县(市)的60余名老年选手齐聚一堂，以球会友、切磋技艺。赛场上，银发运动员们沉着专注，弯腰瞄准，掷出的球或精准落位，或巧妙碰撞，展现了丰富的经验与智

慧，赢得场边阵阵喝彩。

经过两天角逐，仓山区、福清市、福州市直机关、台江区、鼓楼区代表队获优胜奖；连江县、闽侯县、永泰县、长乐区代表队获优秀奖。颁奖仪式上，组委会执行主任、市老体协常务副主席张涵致辞，她充分肯定福清市老体协的筹备保障工作，并向裁判员及全体选手致以敬意。

她表示，此次活动不仅是老年体育的盛会，更展现了老年人健康乐观的风采。选手们专注投入、相互鼓励的身影，生动体现了他们对生活与健康的热爱，希望大家将积极向上、永不言弃的体育精神融入日常，持续享受运动带来的健康与乐趣。



健身秧歌

11月1日，福州市第十二届老健会健身秧歌交流活动在市老体活动中心圆满举行。来自各县(市)区及市直机关的9支代表队，共计150余名运动员、教练员和裁判员参与交流。

在规定项目《热土秧歌》展示中，各代表队队员身着盛装、手持彩扇，伴随欢快旋律依次登场。队员们精神饱满、舞姿优美，以娴熟的技巧和极具感染力的表现，生动展现了新时代老年人积极向上的精神风貌。

自选项目环节，各队更是各展所长。在精心编排的音乐中，舞步或动感欢快，或轻盈柔美。队形变化丰富，时而聚拢如花绽放，时而散开似流萤飞舞，每一次流畅转换都赢得观众热烈掌声。



经交流展示，鼓楼区、福清市、仓山区、市直机关、永泰县代表队荣获优胜奖；晋安区、闽清县、闽侯县、台江区代表队获得优秀奖。市老体协副主席潞江为获奖队伍颁奖。活动在热烈氛围中圆满落幕。



持杖健走



11月2日,福州市第十二届老健会持杖健走交流活动举行。来自各县(市)区及市直机关的8支代表队,近100名运动员、裁判员和工作人员共同参与。市老体协常务副主席张涵,副主席王培德、高慧萍到场指导。

活动分设男子组与女子组两个组别。上午的4×400米接力赛在市体校跑道率先展开。随着裁判长的发令,各代表队瞬间展开激烈而友好的角逐。赛道上,老运动员们虽银发飘飘却步伐铿锵,接力环节默契无间;赛场边,

队友和观众的加油声、欢呼声此起彼伏,充分展现了“我运动、我健康、我快乐”的老年体育精神和团结协作的时代风采。

下午,活动转场至风景宜人的三江口公园,进行5公里户外越野项目。秋日阳光下,参赛者们精神饱满、步履从容,矫健的身影与波光粼粼的江面、摇曳的花木相映成趣,成为公园里一道流动的、充满活力的风景线,生动诠释了持杖健走这项运动与自然融合的魅力。

经过一天紧张而愉快的交流角逐,鼓楼区、闽侯县、市直机关、晋安区获男子组优胜奖;市直机关、鼓楼区、福州市、晋安区获女子组优胜奖。市老体协副主席王培德等为获奖队伍颁奖,活动圆满结束。



羽毛球

11月4日至5日,福州市第十二届老年人体育健身大会羽毛球交流活动在市老年人体育活动中心举行。来自各县(市)区及市直机关老体协的8支代表队,近60名运动员、教练员和裁判员齐聚一堂,以球会友,共享运动健康之乐。

本次活动采用团体赛形式,设置男子双打、女子双打和混合双打等项目,让老年朋友在轻松而热烈的竞技氛围中传递健康、乐观的生活态度。

赛场上,运动员们精神饱满、身手敏捷,接发球、杀球、勾球、吊球、搓球、挑高球等技术动作娴熟流畅。精彩的扣杀与灵巧的吊球,充分展现出他们“老当益壮”的运动活力与时代风采,赢得了现场观众的阵阵掌声与喝彩。



经过激烈角逐,晋安区、福清市、市直机关、闽侯县代表队荣获团体优胜奖;台江区、长乐区、罗源县、连江县代表队获得团体优秀奖。市老体协常务副主席张涵为获奖队伍颁奖。



钓鱼

11月7日,由福州市体育局与市老年人体育协会共同主办、市钓鱼协会承办的福州市第十二届老年人体育健身大会钓鱼交流活动,在博冠琅岐国际垂钓基地顺利举行。

本次活动共吸引来自市直机关及各县(市、区)老体协的10支代表队、40名老年钓友参加。大家以渔会友、各展钓技,共享“渔乐盛宴”。

比赛项目为4.5米手竿混合鱼重量积分赛,共分三场,每场时长90分钟。随着裁判长一声令下,比赛正式开始。参赛选手们个个全神贯注,挂饵、抛竿、提竿、抄网,动作娴熟流畅。大家在清风碧水间尽享垂钓之乐,既提升了钓技,也加深了情谊,生动诠释了“安全第一、风格第一、友谊第一”的老年体育风尚。



经过一天角逐,闽侯、鼓楼、永泰、福清、晋安代表队荣获优胜奖;台江、连江、闽清、市直机关、仓山代表队获得优秀奖。

钓鱼运动兼具修身养性、动静结合的特点,深受广大老年人喜爱。本次活动为老年钓友提供了展示技艺的平台,增进了彼此友谊,也展现了新时代老年人老有所为、老有所乐的饱满精神,为推动全民健身与健康中国建设注入了“银色力量”。



网球



11月8日至9日,福州市第十二届老年人体育健身大会网球交流活动在市老年人体育活动中心举行,来自各县(市)区及市直机关老体协的34名老年网球爱好者参加。

比赛采用个人赛制,设女子双打、男子双打和混合双打三项,旨在为老

年朋友营造一个既轻松又热烈的竞技平台,传递健康、乐观的生活理念。

赛场上,银龄选手们精神矍铄,挥拍有力,跑动积极,将热爱与活力倾注于每一分较量。胜负之间,胜者谦和,负者从容;场上不见紧张对立,唯有笑语不断,生动体现了“重在参与、重在健康、重在快乐、重在交流、重在安全”的大会宗旨。

经过激烈角逐,邱威-章颖、郑松莺-林颖获得女子双打优胜奖;朱庆-黄培明、郑宝琳-刘照金、邓学军-刘士源获得男子双打优胜奖;王纲-许爱民、刘发坤-刘斌获得混合双打优胜奖。省老体协网球专委会原主任蔡水官、仲裁委员王鹭萍为获奖者颁奖。



门球

11月11日至12日，福州市第十二届老健会门球交流活动在福州海峡奥林匹克体育中心室内门球场举行，来自全市各县（市）区及市直机关的26支代表队，逾200名运动员、裁判员及工作人员参赛。市老体协常务副主席张涵、副主席高慧萍到场指导。

赛事设男子组与女子团体项目。现场气氛热烈、秩序井然。银发选手们精神饱满、斗志昂扬，握槌沉稳、动作娴熟，展现了扎实的门球技艺。从“一看、二站、三瞄准”到精准击球、巧妙闪送、流畅过门，每个环节都体现出老人们的专注与功底。队员们或凝神击球，或默契商讨战术，以矫健身手和沉稳心态完成一次次精彩攻防，赢得场边观众阵阵掌声与喝彩，生动诠释了门球运动的魅力。



经过两天共74场激烈角逐，连江县、福清市、市直机关、台江区、闽清县、晋安区、永泰县代表队获男子团体优胜奖；市直机关、台江区、鼓楼区、闽清县、长乐区、永泰县、仓山区代表队获女子团体优胜奖。颁奖仪式上，市老体协常务副主席张涵，中国门协市场发展委员会主任、市门协荣誉会长薛理振，市体育局群体处负责人陈海清，市门协会长、市老体协门球专委会常务副主任王瑞为获奖队伍颁奖。



广场舞

11月19日，福州市第十二届老健会广场舞交流活动在市老体活动中心举行。活动由市体育局与市老体协共同主办，来自各县（市）区及市直机关的12支代表队、近200名运动员、教练员和裁判员参与。

交流活动在跃动的旋律中拉开序幕。在规定套路《最美的中国》展示中，各队队员动作整齐、舞步流畅，以饱满的热情和洋溢的笑容，生动展现出新时代老年人的活力与风采。随后的自选套路比拼更是精彩纷呈：队员们服饰靓丽，舞步流畅而富有创意，从蕴含古韵的乡土风情到新颖时尚的编排设计，风格多样的表演一次次点燃全场，赢得观众阵阵掌声与欢呼。

经过一天精彩有序的交流展示，鼓楼区、永泰县、闽侯县、台江区、闽清县、长乐区代表队荣获优胜奖；罗源县、连江县、马尾区、福清市、晋安区、



市直机关代表队获得优秀奖。市老体协副主席潞江、裁判长方熙端为获奖队伍颁奖。

本次活动以赛促健、以舞会友，不仅为广场舞爱好者提供了展示风采、交流互鉴的舞台，也进一步推动了全民健身理念的普及，生动体现了老年体育与全民健身战略深度融合的蓬勃生机。

全省老年网球赛落幕 福州代表队力拔头筹

11月1日至4日,由省老体协主办,省老体协网球专项委员会、省老年人体育工作中心承办,泉州市老体协、南安市老体协协办的2025年福建省老年人网球比赛在泉州南安市体育学校成功举办。来自全省各设区市、平潭综合实验区、省直机关及高校的12支代表队,共计130余名老年网球运动员参与了此次为期四天的交流盛会。

赛场上,福州市代表队的老年选手们精神饱满、斗志昂扬。他们凭借敏捷的步伐与娴熟的技术,在比赛中频频上演精准挥拍、灵活截击和强力对拉的精彩场面,生动展现了福州老年网球爱好者良好的竞技状态和积极向上的精神风貌,赢得了现场观众的阵阵掌声与喝彩。

福州老年体育 / 13



经过四天的友好交流与激烈角逐,福州市代表队发挥出色、力压群雄,最终夺得优胜奖第一名。这一优异成绩不仅体现了队员们平时刻苦训练的成果,也极大地鼓舞和带动了本市老年网球运动的发展热情。

福州市老体协将以此次赛事为契机,继续积极组织参与各类老年体育交流活动,以赛促练,为进一步推动我市老年人体育事业全面发展、提升老年人健康生活品质而不懈努力。

福州队参加省老年人健身操舞交流勇夺双冠

11月27日至12月2日,由省老体协主办、省老体协操舞专委会与省老年人体育工作中心承办的2025年全省老年人健身操舞类项目线下交流活动在省老年人体育中心举行。全省40余支代表队、近800名银龄选手以舞为媒、以球会友,在四个项目中交流技艺、展现风采。福州市老体协积极响应、精心组织,选派优秀队伍参加广场舞和有氧行进操两项展示。

赛前,市老体协认真组织集训、细化编排;比赛中,分管领导亲临现场关心指导、鼓舞士气。队员们精神饱满、配合默契,以优美的舞姿和整齐的步伐,充分展现了福州老年人健康向上的风采。经过与全省40余支代表队、近800名选手的友好交流与精彩竞技,福州代表队凭借出色表现,在两项赛事中均荣获冠军。



本次优异成绩的取得,是福州市老年体育工作扎实开展生动体现。市老体协将继续秉持“老有所健、老有所乐”的服务宗旨,积极搭建更多展示交流平台,推广普及适合老年人的健身项目,为推动全市老年体育事业高质量发展、提升老年人生活品质贡献更大力量。

14 / 福州老年体育



12月4日,晋安区老年人体育协会第五届委员会第一次会议在区老干部活动中心召开,34名代表出席会议。福州市老体协、晋安区政府及区文体旅局有关领导到会指导。



会上,第四届委员会主席黄玲代表第四届委员会作工作报告。报告全面回顾了过去几年来,在区委、区政府的领导下,在市老体协的指导和区文体旅局的支持下,区老体协全体成员团结协作、积极作为,在加强思想建设、健全组织队伍、完善场地设施以及广泛开展各类老年体育活动等方面取得的显著成效。

市老体协常务副主席张涵充分肯定了晋安区老体协第四届委员会的工作成绩,就进一步加强队伍建设、有效整合场地资源、积极搭建活动平台等方面对区老体协提出了指导意见。区政府副区长林柳强感谢第四届委员会的辛勤付出和取得的成绩,希望新一届委员会接续奋斗,不断开创全区老年体育事业新局面。他表示,区委、区政府将继续支持老体协工作,为老年体育事业发展提供有力保障。

(张虹)

会议经过选举产生了晋安区老年人体育协会第五届委员会,林立同志当选为新一届主席。

12月5日,长乐区老体协召开老年人体育健身大会总结会,全面总结区第十九届老健会举办情况与参加市第十二届老健会的赛事成果,并部署下一阶段老年体育事业发展任务。



会上,副主席林华汇报了区第十九届老健会赛事组织情况,并对参加市老健会的成绩与不足进行了总结;副主席郑师恩汇报了区老健会的后勤保障工作,包括服装、器材、医疗、餐饮及开闭幕式、颁奖典礼的组织情况;副主席黄立平汇报了经费使用情况。

协应建尽建,完善星级规范化管理;二要拓展联合办学成果,在现有门球、柔力球培训基础上增设运动项目,培养骨干教练与裁判队伍;三要加快老年体育活动中心建设,积极争取上级“以奖代补”政策支持,优化基层健身设施布局。同时,要持续优化运行机制,广泛争取社会各界支持,进一步加强与兄弟县(市、区)的交流合作。

(郑师恩 郑章容)

区老体协主席余岸明对区老体协在两级老健会中取得的成效予以肯定,并就下一步工作提出要求:一要深化基层组织建设,推进村(社区)老体

以柔力球培训 推进社会体育指导员队伍建设



12月5日,连江县社会体育指导员暨柔力球骨干培训在贵安新天地仁丰社区会议室顺利举办,来自贵安新区各社区的30余名老年人体育协会骨干参加培训。

培训中,一级社会体育指导员黄云平围绕《全民健身计划纲要》相关内容,系统阐释了社会体育指导员的宗旨与职责,并传达了市老体协关于开展“银龄行动,志愿有我”活动的通知精神。县老体协副主席骆连现场向学员赠送了柔力球器材,并对参训人员提出明确学习要求和殷切期望。

随后,骆连与郑平两位教练现场进行了柔力球基本动作的讲解与示



范,并组织全体学员开展实操训练。根据安排,参训人员需通过一段时间的自主练习掌握基础动作后,由县辅导总站派遣专业教练开展套路教学。培训旨在以此为契机,逐步组建一支整合社会体育指导员、老年体育辅导员和银龄行动志愿者的综合服务队伍,进一步推动贵安新区全民健身与老年人体育事业持续深入发展。

(黄云平)



乐在“牌”中 智趣晚年



12月10日,仓山区老体协在综合办公楼多功能大厅举办扑克牌“80分”培训活动,近30名老年朋友参与。区老体协副主席郑定邦到场指导。

在福州市第十二届老健会中,仓山区老体协代表队获得了扑克牌“80分”项目优胜奖。此次培训趁热打铁,特邀省科技厅郑林老师及具备赛事经验的教师现场授课。活动不仅丰富了老年人的精神文化生活,也为他们搭

建了互动交流的平台,获得广泛好评。

学员们兴致盎然,在认真学习扑克牌“80分”打法与技巧的同时,积极交流心得体会。大家相互配合、切磋牌艺,在轻松愉悦的氛围中增进了友谊。不少学员表示,这样的活动富有趣味且颇具意义,既能锻炼思维,也在互动中收获了快乐。

本次扑克牌“80分”培训班不仅提升了老年朋友的牌艺水平,也进一步促进了区内老年人之间的交流互动。未来,仓山区老体协将持续推出更多类似活动,为老年人创造更多学习与交往的机会,让他们的晚年生活更加丰富多彩。

(黄光铃 吴翠琴)



12月6日,永泰县老体协张智雄主席一行前往海拔640米的丹云乡大赤岸中心村,开展“银龄志愿、服务活动”专题调研。县老体协地掷球专委会主任雷友和、县粮食经济开发总公司原党支部书记方昌栋参加调研。



调研组实地查看了新建的老年多功能综合活动场和地掷球场,并与正在进行训练的地掷球队、持杖健走队的志愿者亲切交流,详细了解他们参与健身活动的感受与实际需求。

调研组实地查看了新建的老年多功能综合活动场和地掷球场,并与正在进行训练的地掷球队、持杖健走队的志愿者亲切交流,详细了解他们参与健身活动的感受与实际需求。

在随后召开的座谈会上,村党委副书记兼村老体协主席张孝文汇报了2025年村老体协工作:一是完成了总投资90多万元、面积1256.2平方米的老年人多功能健身活动场建设;二是全年成功组织了“喜闹元宵”文体展示、地掷球骨干培训、第七届重阳敬老

节等多项活动,并选派人员参加了市第十二届老健会持杖健走比赛。他还就下一步“银龄活动”计划作了说明。张智雄对村老体协的工作成效给予充分肯定,并就今后工作提出要求:一要深入学习贯彻市老体协“银龄活动、志愿有我”通知精神;二要加强银龄志愿者队伍与组织网络建设,落实场地管理;三要因地制宜开展贴近老年人的银龄健身活动;四要加强健身辅导队伍建设,通过“请进来、走出去”培养骨干,为老年体育事业夯实基础。

(张智雄 方昌栋)



重阳期间,各县市区基层老体协开展了一系列精彩纷呈的重阳节活动,从登高望远到文化体验,从互动交流到情感传递,不仅为老年朋友们带来了节日的欢乐与惊喜,更掀起了一股尊老敬老的热潮。



10月26日,闽清县坂东镇老体协举办2025年重阳节庆祝活动文艺展演。



10月27日,永泰县老体协举办“欢庆重阳节”文体联欢活动。



10月28日,鼓楼区锦江社区举办第二十届老人节暨邻里重阳百家宴活动。



10月28日,福州市江阴镇老体协举办重阳节文艺汇演。



10月29日，罗源县凤山镇罗川歌友会举办“情暖重阳”联欢活动。



10月29日，市直机关老体协组织开展离退休老同志重阳节登山活动。



10月29日，福清市沙埔镇老体协举办主题重阳节文体活动。



10月29日，仓山区仓山镇建岭社区禹洲金辉里小区老体协举办首届“邻里百家宴”与重阳联欢活动。



重阳节期间，市直老体协于山十三站在友谊村开展“我们的节日·重阳”主题活动。



10月29日，闽侯县竹岐乡汶洲村老体协举办庆祝重阳文艺汇演。



11月21日，台江区健身辅导总站组织开展了一场别开生面的文体联欢活动。来自区内多个健身辅导站的成员齐聚一堂，以丰富多彩的节目展示和互动交流，共同营造了热烈而温馨的氛围。活动内容涵盖吹、拉、弹、唱等多种文艺形式，以及各类体育健身项目展演，充分展现了老年群体健康向上、积极进取的精神风貌。



果，也为基层健身活动的提质增效注入了新动力。

台江区老体协表示，未来将进一步夯实健身辅导站和辅导员队伍建设，推动组织管理更规范、活动内容更丰富、群众参与更广泛。通过持续优化服务与培训机制，不断提升全民健身工作的普及程度与专业水平，为构建更高水平的全民健身公共服务体系再添新功。

(林泽平)

值得一提的是，刚刚参加市第十二届老健会交流活动的辅导员们也受邀参与联欢。她们结合自身经历，生动分享了在市老健会中的参赛心得与展示成果，通过精彩的讲述和现场演示，将先进的健身理念与技艺方法传递给在场的每一位参与者。这种“以点带面”的传播方式，不仅深化了交流效



12月10日，闽清县“好家风，健康行”2025年“人口健康杯”全县柔力球比赛在县体育中心顺利收官。本次比赛由闽清县委文明办、县老体协、县计生协、县卫健局联合主办，县诚信促进会协办，吸引了全县10支代表队、百余名柔力球爱好者齐聚一堂，以球会友、切磋技艺，生动展现了蓬勃向上的运动风采和全民健身的浓厚氛围。

比赛中，各代表队依照抽签顺序依次登场。选手们身着统一队服，手执柔力球拍，在悠扬的乐曲声中，将“弧

形引化”的运动精髓演绎得淋漓尽致。抛球、绕环、接球等一系列动作行云流水，色彩斑斓的球穗随节奏翩翩飞舞，赢得现场观众阵阵掌声。在规定曲目《梦想起航的地方》的伴奏下，各队尽展风姿，将力量与柔美、技巧与韵律完美融合，为观众奉上了一场高水平的体育视觉盛宴。

经过紧张激烈的角逐，梅城镇、老年大学、坂东镇、池园镇、白樟镇五支代表队荣获优胜奖。县老体协领导为获奖队伍颁发了荣誉证书。

活动为柔力球爱好者提供了切磋交流的平台，展现了老年人积极健康、乐观向上的精神风貌，有力推动了闽清全民健身和老年体育事业的发展。

(张景光 张素锋)



12月17日，市直机关老体协体育馆站联合飞凤山太极队、金山公园太极队的40余名拳友相聚于福州飞凤山公园，以一场意蕴悠长的太极展演共同庆祝太极拳入选世界非物质文化遗产五周年，传承非遗魅力，奏响新时代太极华章。

时值暖冬，福州依然生机盎然、温润宜人。在飞凤湖畔巍然耸立的首届全国青年运动会主火炬塔下，伴随着舒缓悠扬的乐曲，拳友们身着统一服装，精神饱满，依次展示了太极拳、太极剑、太极刀等精彩节目。他们身姿挺拔、神情专注，拳法娴熟流畅，尽显从容气度；剑势轻灵飘逸，如流星逐月，飒爽如虹；刀风刚劲迅猛，似疾风破竹，铿锵有力。一招一式，契合阴阳之道；一动一静，尽显雄浑之风。大家以满腔热忱与扎实功底，演绎太极拳作为人类非物质文化遗产的独特魅力，

传承弘扬中华优秀传统文化。

展演结束后，众人漫步飞凤湖畔，共赏冬日美景。湖水澄明，倒映天光云影；山林葱郁，点缀着热情盛放的粉色异木棉，宛如“花在身旁绽，人在画中行”。大家沉浸其中，放飞心情，欢声笑语回荡在湖光山色之间。

(林亦枰 李虹 张耀)





12月26日上午，福建电视台文体频道《金秋》栏目旗下《金夕漫谈》视频号记者走进福清市城头镇老体协，通过现场直播的方式，全景展示了基层“老年人健身康乐家园”的创建成效、特色老年活动开展情况以及全民健身工作推进实况。这也是该栏目首次以直播形式走进基层老体协。

福清市老体协主席张忠康、副主席梁国华，片长林荣华，城头镇老体协常务副主席陈存善参与活动。

近年来，福清市老体协紧扣全民健身国家战略与“健康老龄化”发展要求，以满足老年人多元化健身需求为核心，扎实推进“老年人健身康乐家



园”创建工作，逐步建立起市、镇、村三级联动的老年体育服务体系。作为基层实践的优秀代表，城头镇老体协目前已服务镇内60岁以上老年群体一万余人。镇老人活动中心自2005年5月建成以来，持续完善硬件设施，现已建成850平方米的综合办公大楼、1150平方米的标准化门球和地掷球场，并配套篮球、羽毛球、乒乓球等运动场地与器材，设有广场舞、太极、柔



力球等专属活动区域，累计投入建设资金超过170万元。2016年，该中心获评省级“老年人健身康乐家园”示范点，成为老年朋友们名副其实的“幸福加油站”。

张忠康主席作为嘉宾，带领栏目组跟随老人们的活动足迹，实地走访了各个运动场地。镜头生动记录了门球场上的精准挥杆、太极《飞鸿拳》的从容舒展、柔力球《百年再起航》的灵动流转、操舞《我们正青春》的轻盈飘逸，以及乒乓球台前的默契对决等精彩场景。直播重点解读了城头镇老体协服务老年人的创新模式：通过组织丰富多彩的文体活动，搭建老年人社交平台，让老年人在锻炼中增强体质，



在交流中愉悦身心，生动体现了“老有所乐、老有所健”的民生关怀。

张主席介绍，近年来福清市老体协始终以创建“老年人健身康乐家园”为重要抓手，全面扎实推进老年体育事业健康发展。目前，全市已创建省级“康乐家园”99个、福州市级323个，数量位居全省前列，城头镇老体协始终走在全市先进行列。未来，福清市老体协将继续深化基层阵地建设，加强基层辅导站和辅导员队伍培育，进一步推广普及太极拳、门球、地掷球、柔力球等特色项目，推动全民健身理念在基层落地生根，让更多老年人共享健康、快乐的晚年生活。

(福清市老体协)





七年“海之波”：歌以咏志，艺暖蔗城

11月8日，闽侯县甘蔗街道海之波艺术团举办七周年团庆。现场红幕金字、灯光温暖，洋溢着喜庆与感动。

从2018年至今，这群银发团员以“爱团如家”为信条，将平凡日子谱成诗篇。《畲族姑娘》《畲家汉子》歌声质朴，唱出乡土深情；口琴独奏《再回首》悠扬声中，回荡着七年来的排练时光。

节目不多，却见功力。声乐骨干刘海枝击鼓奏响《赛马》，鼓点如马蹄飒沓；旗袍秀《女人如书》步态从容，丝巾轻扬间流淌着岁月静好；电吹管合奏《我爱你中国》激荡人心，赢得满堂掌声。最动人的是本土歌曲《荷洋，我热

恋的地方》，唱到“稻花香里听乡音”时，台下不少老人悄然拭泪——那歌词里，正是他们走过的田埂与街巷。

七年来，艺术团已成为甘蔗街道“老有所乐”的生动缩影。团长夫妇对唱《我们的中国梦》，歌声里有传承；女声合唱《奋斗的时代在一起》，则是一群人温暖相伴的写照。

在这片土地上，艺术团成员们用歌声把岁月酿成暖流，让平凡的日常漾开艺术的涟漪。未来，海之波仍会继续前行，以歌为舟，载着甘蔗的烟火人情，驶向更温暖的远方。

(林岳铨 刘景香)

风雨同舟廿一载 柔力相伴绽光芒

12月23日，鼓楼区西湖柔力球辅导站在至善篮球馆举办建站21周年庆典活动，70余名队员身着统一服装，精神饱满地参加了庆典。

站长兰凤菁总结了一年来球队取得的成绩，特别表扬了12名代表鼓楼区参加福州市第十二届老健会比赛的队员。他们在酷暑中坚持训练，最终获得优胜奖第三名。同时，她也明确了明年的训练目标与发展方向。副站长林兰英介绍了组织架构的调整情况，并听取了队员们的意见。

随后，各小组相继表演了《阳光年华》《灯火里的中国》等柔力球套路，以

及歌舞《我唱赞歌献祖国》、二人转《刘海砍樵》等节目。队员们用优美的动作和饱满的情绪，展现了老年人健康乐观的风采，现场气氛热烈，掌声不断。

表演结束后，大家意犹未尽，围成圆圈玩起诗歌接龙，欢笑声中洋溢着团队的温暖与凝聚力。

二十一年来，西湖柔力球队已成为队员健身锻炼、情感交流的重要平台。展望2026年，球队将继续保持热情，在柔力球运动中不断进步，为推广这项运动贡献力量。

(李海霓)



11月13日至14日,闽侯县老体协组队参加县老年大学第三届体育运动会。



11月30日,福清市玉屏街道老体协举办成立40周年大型文艺晚会。



12月7日,市直机关老体协五一柔力球队前往永泰赤壁峡谷开展一日游活动。



11月15日,鼓楼区鼓东街道开元社区举办“银龄风采·乐享全运”主题研学活动。



11月22日,由福清市老体协主办、发改系统老体协承办的城区地掷球轮值赛开赛。



12月7日,连江县老体协举办2025年连江县全民健身运动会第五届“阳红杯”羽毛球邀请赛。



12月14日,永泰县门球专委会举办“永泰—闽侯门球交流友谊赛”。



11月28日,闽清县老体协在县老年人活动室举办2025年老年人象棋比赛。



11月28,罗源县老体协举办《老年人常见骨骼病防治》专题讲座。



12月19日,马尾区新港社区老体协举办“冬至暖邻·情满新港”主题文艺汇演。



12月27日,长乐区老体协举办地掷球和门球裁判员、教练员证书颁发仪式。