

内部资料 免费交流
(闽)内资准字A第048号

福州老年体育

第133期

2026
3-4月
总第133期





编辑委员会

主 任：阮孝应
副主任：张 涌 李 平
执行主任：卢湘玉
编 辑：李 迪 朱 斌
封面摄影：林岳铿

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5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

目录 Contents

工作会议

- 02 备战全国老健会 福州五支队伍接过“出征令”
- 04 凝心聚力启新程 银龄生辉绘新卷

佳报连连

- 09 第五届全国老健会持杖健走项目福建队首战告捷
- 10 福州老年柔力球竞技队闪耀全省交流赛场
- 11 敢打敢拼展“榕”颜

三八妇女节

- 12 巾帼绽芳华 健步向未来

赛事交流

- 14 银发挥杆促融合 两岸同心话健身
- 16 罗源湾畔春潮涌 银龄舞台正青春

拗九孝亲

- 17 岁月留香 拗九情长

太极拳日

- 19 榕城健儿展风采 太极茶韵耀武夷
- 20 国际太极拳日 梁厝展演耀榕城
- 21 福聚台江 武动健康
- 22 银发英姿共庆国际太极拳日

项目培训

- 23 罗源：四月培训结硕果 骨干引领谱新篇
- 25 八段锦养正气 匹克球添活力
- 26 深耕特色柔力球 培育基层指导员
- 27 挥杆展风采 门球乐晚年
- 27 骨干培训强技能 柔力球韵展风采

场地建设

- 28 永泰县老体协赴盖洋、湫口调研

基层图讯

备战全国老健会 福州五支队伍接过“出征令”



为积极备战第五届全国老年人体育健身大会,4月10日上午,福州市老体协在市老体中心二楼多功能厅隆重举行广场舞、男子健身球操、手杖操、太极拳剑、健身秧歌五个项目代表队的授旗仪式。福建省老体协主席王美香、副主席马义英,福州市老体协主席阮孝应等领导出席活动,各参赛项目代表队教练、队员参加活动。市老体协常务副主席张涵主持活动。

活动在庄重而热烈的氛围中拉开帷幕。手杖操、太极拳剑、男子健身球操、健身秧歌四支队伍依次进行了规定套路的精彩展示。队员们精神饱满、动作整齐,充分展现了福州市老年人健康向上的精神风貌和扎实的训练成果。广场舞项目因赛期安排在10月,未参与现场展示。

展示结束后,省老体协副主席马义英对各个项目进行了针对性点评。她表示,参赛在即,各项目队伍要抓紧时间,查缺补漏,争取以最好的姿态参加全国老健会。随后,五支项目代表队整齐列队,接旗手依次就位。在激昂的音乐声中,省老体协主席王美香逐一为广场舞、手杖操、男子健身球操、太极拳剑、健身秧歌五支代表队授旗。接

旗手李同、江云、黄洁曦、颜湖萍、刘勇平分别代表各自项目接过旗帜，象征着责任与使命的传递。

随后，福州市老体协主席阮孝应发表讲话。他勉励全体队员珍惜荣誉、刻苦训练、赛出风格、赛出水平，力争在全国老健会上展示福州老年人的风采。省老体协主席王美香在讲话中充分肯定了福州市老体协的组队工作和训练成果，强调要以此次授旗为契机，进一步增强使命感和荣誉感，全力以赴备战全国老健会，为福建省老年人体育事业争光添彩。

据悉，第五届全国老年人体育健身大会将于2026年4月至10月在全国15个省市的有关城市及县区分项举办。福州市老体协承担了广场舞、男子健身球操、手杖操、太极拳剑、健身秧歌等五个项目的组队任务，目前各项备战工作正有序推进。



凝心聚力启新程 银龄生辉绘新卷

3月至4月,闽侯、长乐、罗源、永泰、连江老年人体育协会先后召开年度工作会议,总结成果、部署新程,展现了福州市老年体育事业蓬勃发展的良好态势。

闽侯

3月9日,闽侯县老体协在国惠酒店召开2026年工作会议,县老体协班子成员、专委会负责人、乡镇街道常务副主席及县文体旅局领导等40余人参会,副主席叶家忠主持会议。

会上,副主席兼秘书长邹丰盛传达了省、市老体协工作会议精神。常务副主席刘积林全面总结2025年工作:政治引领、活动开展、宣传报道、场地建设和队伍素质等方面均取得新成效。同时,他对2026年工作作出部署,强调坚持政治立会、基层强会、活动兴会、宣传促会方针,重点抓好场地建设、基层辅导站建设、特色项目培育和统筹协调等工作,动员全体人员推动老年体育事业蓬勃发展。



县文体旅局领导王世冲高度肯定县老体协成绩,表示将继续强化服务保障,希望老体协发挥桥梁纽带作用,助力体育强县建设。

本次会议明确了新一年工作方向。与会人员表示将落实会议精神,积极投身老年体育事业,让更多老年人收获健康快乐,为构建和谐社会贡献力量,共同绘就闽侯老年体育事业新画卷。

(林岳铿 刘景香)

长乐



3月7日上午，长乐区老年人体育协会2026年工作会议在华侨博物馆召开。区老体协班子成员、各专委会负责人、基层老体协主席、单位会员负责人、顾问及区文旅局相关领导参会，共商老年体育发展大计。

会议由副主席郑师恩主持。主席余岸明传达省、市老体协年会精神，明确年度方向；副主席兼秘书长林华作工作报告，总结2025年成效并部署2026年重点任务，推动活动向常态化、品牌化、规范化迈进；副主席郭细媚通报宣传信息工作，强调要讲好银龄健身故事。

监事长郑碧峰宣读发展单位会员决定，余岸明与区文旅局施惠主任为新增会员单位授牌；副主席陈师明宣布增补顾问名单并颁发牌匾，强化智库支撑。

交流环节，基层老体协代表及门球、地掷球专委会负责人分享经验，互学互鉴。区文旅局施惠充分肯定工作，提出要完善组织体系、丰富活动载体，推动全民健身与健康深度融合。

此次会议统一思想、明确任务，为2026年工作筑牢根基。下一步，区老体协将紧扣“老有所养、老有所乐、老有所为”目标，深耕基层、创新实干，擦亮银龄健身品牌，为建设健康、幸福长乐贡献更大力量。

（郑师恩 郑章容）

罗源

3月10日，罗源县老体协2025年年会在协会二楼大厅隆重举行。市老体协相关领导、县政府副县长程鹏，县委组织部、县文体旅局等相关部门负责人出席会议，县乡（镇）涉老部门领导、老体协及各专委会相关负责人参会。

会上，县老体协主席柯受安作年度工作报告。报告全面复盘上一年度老年体育工作，肯定了县、乡（镇）老体协在组织建设、文体活动开展等方面的工作成效，客观剖析当前工作短板，并明确2026年工作思路与方向。他要求全体老体协工作人员立足本地实际、求真务实推进各项工作，力争老年体育工作实现新突破。

县文体旅局局长雷全福肯定老同志退而不休、无私奉献的精神，表态部门将持续全力配合、支持县老体协开



展工作，扎实做好老年体育服务保障。

市老体协常务副主席张涵高度认可罗源老年体育工作，称赞其特色鲜明、亮点突出、成效扎实，希望工作人员坚守爱老初心，持续助力老年体育事业健康发展。

最后，陈鹏对全县老年体育工作提出三点要求，强调要提高思想站位、压实工作责任，聚焦老年群体实际需求精准服务，弘扬银龄风采、鼓励老年群体发挥余热，共同谱写罗源老年体育事业发展新篇章。

（郑信光）

永泰

4月3日，永泰县老体协第八届五次全委会暨2026年工作会议在县老干部活动中心召开。县老体协全体委员、各乡镇及县直涉老协会主席、常务副主席、辅导总站负责人等60余人参会。会议由常务副主席黄朝荣主持。

会议组织学习了中国老体协及省、市老体协《关于开展“银龄行动，志愿有我”活动的通知》精神。县老体协主席张智雄传达2026年省、市老年人体育工作会议精神，并回顾2025年主要成绩：重大节日期间就近就便举办多场文体展示活动；组织120余人参加市第十二届老健会11个项目，8个队获优胜奖（前二名1个、前三名2个、前四名3个、前七名2个），创历史最好成绩；3个基层场地项目通过市老体协验收；老年健身项目拓展至14



个，辅导员培训和辅导站建设持续加强。

张智雄部署2026年工作：一是落实省、市会议精神，按照“银龄行动、志愿有我”及辅导站管理办法，构建县、乡镇、村（社区）三级辅导网络，强化县级总站，完善乡镇中心站，抓好村级示范点；二是举办多彩文体展示，推动体育文化下乡村；三是深入调研，巩固“康乐家园”创建成果；四是推进健身场地设施建设；五是加强宣传队伍，发挥基层宣传员作用。

（张智雄 方昌栋）

连江



4月10日,2026年连江县老年人体育工作会议在县五大中心六楼会议室召开。县老体协班子成员、22个乡镇分管领导及老体协主席、各专委会负责人等70余人参加会议。

会上,县老体协常务副主席谢文清传达了省、市老体协年会精神,通报了我县参加市第十二届老年人体育健身大会的相关情况。凤城镇、琯头镇老体协主席分别就2025年在组织建设、场地建设和常态化开展老年体育活动等方面的先进经验作交流发言。

县老体协主席黄绍俊作工作报告,全面回顾2025年工作成效,客观

分析短板不足,并对2026年重点任务作出系统部署。他强调,在广泛开展老年人喜闻乐见的体育活动的基礎上,重点抓好四项工作:深化对台(马祖)体育文化交流,加强侨乡侨胞文体服务,推进畚族乡村民族特色体育阵地建设,精心培育茶文化特色体育活动。他要求全县老体协系统主动融入“世界渔都·海连江”发展大局,为我县社会事业发展贡献老年体育力量。

县文化体育和旅游局副局长翁健在会上强调,各乡镇要一如既往关心重视老年人体育工作,在活动场所建设、活动组织开展等方面争取新的突破,持续加大保障力度,不断提升全县老年体育服务水平,让广大老年人享有更加充实的体育文化生活。

(黄云平)



第五届全国老健会持杖健走项目 福建队首战告捷

4月13日至18日，由国家体育总局、全国老龄办、中国老龄协会、中国老年人体育协会联合主办的第五届全国老年人体育健身大会（简称“老健会”）持杖健走项目比赛交流活动，在贵州省习水县圆满举行。来自全国各省（区、市）及行业系统的34支队伍、800余名选手参赛。

本届老健会以“银龄健身展风采、健康快乐共幸福”为主题，持杖健走项目作为首个比赛项目率先开赛，其余13个项目将陆续在14个省市的相关城市及县区分项举办。

受福建省老体协委托，福州市老体协选派市手杖操队代表福建省参加持杖健走项目中的手杖操展示交流。这支平均年龄达66.7岁的队伍，是本届赛事该项目中年龄最大的一支。老同志们的不畏强手、团结协作、奋力拼



搏，最终分别夺得规定套路和自编套路三等奖，充分展现了福州老年人积极向上的精神风貌。

此外，福州市老体协还选派了3名优秀队员参加持杖健走户外穿越等项目的比赛，为福建省代表队取得佳绩作出了积极贡献。本次大会，福建省代表队除斩获户外穿越男、女团体一等奖，混合4×400米接力赛二等奖，手杖操规定与自编套路三等奖以及多个个人奖项外，还荣获大会“体育道德风尚奖”，实现了竞赛成绩与精神文明双丰收，首战告捷。

福州老年柔力球竞技队闪耀全省交流赛场



4月17日至20日,2026年福建省老年人柔力球(竞技)交流活动在泉州市永春县棣兰体育馆举行。来自全省各设区市及省直机关的多支代表队齐聚一堂,在男子单打、女子单打、男子双打、女子双打及混合双打五个项目中展开了激烈而友好的切磋。

赛场上,老年运动员们精神矍铄,动作刚柔并济,充分展现了柔力球运动的独特魅力和新时代老年人的健康风采。

福州市选派9名运动员参加本次

交流活动,两天的比赛中,福州市老体队员们顽强拼搏、不畏强手,凭借雄厚的整体实力和队员们稳定出色的发挥,最终夺得团体总分第一名,成为本次比赛的最大赢家。其中,陈俊星/罗松舜组合夺得男子双打金奖(第一名),俞凌静/陈淑珍组合夺得女子双打项目金奖(第一名),郭敏辉/王雅明夺得混合双打项目银奖(第三名),丁虹获得女子单打获银奖(第三名),梁七梯获得男子单打项目优秀奖第一名(总第六名)。

优异成绩的取得充分展示了市老体协在老年人柔力球竞技项目上的深厚底蕴和人才培养成果。队员们以球会友,赛出了风格,赛出了水平,为福州市老年体育事业赢得了荣誉。



4月17日至20日,2026年福建省老年人门球比赛暨参加全国老健会门球选拔活动在三明市举行。来自全省各设区市、平潭综合实验区、省直机关及省地质局老体协的11支代表队、150余名老年运动员参赛。比赛设男子组、女子组和混合双人赛三个项目。

赛场上,老年运动员精神矍铄,虽已两鬓斑白,却身姿挺拔、目光如炬。击球时凝神静气、稳扎稳打,跑动、瞄准、挥杆、过门、撞柱一气呵成。场边助威声与喝彩声交织,生动诠释了“我运动、我健康、我快乐”的老年体育精神。

福州市老体协高度重视此次赛事,精心选派优秀队员参加全部三个项目。市老体协常务副主席张涵、副主席高慧萍亲临赛场督战,为队员加油



鼓劲。经过四天激烈角逐,福州队员发扬敢打敢拼、团结协作的精神,沉着应战,最终斩获混合双人赛一等奖(第一名)、男子组二等奖(第四名)以及女子组优秀奖,充分展现了福州市老年门球运动的蓬勃发展和老年人奋勇争先、积极向上的精神风貌。

巾帼绽芳华 健步向未来

第116个“三八”国际劳动妇女节到来之际,福州市各基层老体协花样庆“三八”,向每一位了不起的巾帼长者致敬。丰富多彩的活动不仅点亮了节日氛围,更生动诠释了基层女性会员热爱生活、积极昂扬的精神面貌,让这个春日里的节日格外温暖有力。



3月6日,长乐区庆三八女子门球三人赛及门球三级裁判员场地晋级考试举行。



3月6日,福清市江阴镇老体协举办庆祝“三八”节文体联欢活动。



3月6日,连江县妇联、县老体协联合举办庆三八妇女门球赛。



3月7日,鼓楼区老体协举办“榕城中帼舞春风 银龄芳华映红福”主题广场舞展演活动。



3月7日，福清市海口镇老体协举办“三八”节文艺汇演。



3月7日至8日，福清市音西街道老体协举办庆三八健身泰迪单球培训班。



3月8日，马尾区老体协组织了一场别开生面的庆三八户外登山活动。



3月8日，闽清县坂东镇老体协举办庆祝2026年“三八”国际妇女节文艺展演活动。



3月8日，台江区老体协健身辅导第八站举办“追梦新时代 巾帼绽芳华”主题文艺汇演。



3月8日，福清石竹街道老体协携手龙塘村老体协等单位共同举办庆三八文艺汇演。



银发挥杆促融合 两岸同心话健身

4月13日至17日，由福州市体育局主办，市老体协、市门球协会共同承办的“2026年福州市榕台门球邀请赛”在福州海峡奥体中心举行。赛事以门球为桥梁，搭建起海峡两岸及港澳地区老年体育爱好者的交流平台，推动榕台老年体育事业融合发展。

来自海峡两岸及港澳地区和国内部分城市的32支精英门球队、200多名运动员齐聚榕城。正式开赛前，组委会组织台湾运动员赴长乐区老年人体育公园门球场，开展为期一天的交流



赛。两岸选手打破队伍界限，同场竞技、默契配合，在轻松友好的氛围中拉近心灵距离，为赛事增添了亲情篇章。

4月15日，大赛正式开幕。市老体协常务副主席张涵、市体育局副局长范忠华、中国门球协会市场与发展

委员会主任薛理振、中华台北中老年人体育协会理事长林锦富、市门协会会长王瑞共同开杆。赛场上,老年运动员精神矍铄、身姿矫健,挥杆、击球、过门、撞柱一气呵成。各队战术灵活、配合默契,精彩的攻防转换赢得阵阵喝彩。大家秉持“友谊第一、比赛第二”的宗旨,既全力以赴,又相互尊重,充分展现了老年体育爱好者的健康风采与门球运动的独特魅力。

赛场之外,温情涌动。来自海峡两岸及港澳地区的运动员亲切交流,互叙乡音乡情,交换联系方式。体育精神与同胞温情交相辉映,比赛超越了胜负,成为连接心灵的纽带。

经过两天激烈而友好的角逐,4月17日下午成绩揭晓:福州2队、福州市直机关队、福清队、宁德屏南队、长乐区队、连江县队、福州1队和江苏门协队夺得前八名。桃园芦竹队、河北开心队、河南焦作队、天津柳家班队、长乐区队获体育道德风尚奖;王朝辉、梁红、马依妹、万紫云、黄美玉、戴淑英获优秀裁判员奖。市老体协常务副主



席张涵等领导为获奖者颁奖。

门球运动在中老年群体中拥有广泛基础,是推动两岸民间体育交流的重要抓手。本次赛事不仅是一场体育竞技,更是一次推动两岸老年体育组织互学互鉴、情感交融的生动实践。福州作为两岸融合发展示范区的重要城市,正通过体育、文化等多元渠道深化榕台交流。市体育局与市老体协也将以此为契机,进一步搭建两岸老年体育交流长效机制,助力构建“老有所健、情融两岸”的美好图景。



罗源湾畔春潮涌 银龄舞台正青春

3月8日晚，罗源县老体协在县人民医院影剧院隆重举办迎新春文体晚会。县委常委、副县长黄国安，副县长程鹏，县老体协主席柯受安，县委组织部副部长余晓玲，县文体旅游局局长雷全福等领导亲临现场，与罗川父老乡亲欢聚一堂，共赏晚会盛况。

本次晚会共呈现13个精彩节目：舞蹈与走秀类《双翼情缘》《茶香中国》《酷炫风采》《江南雨》轮番上演，或婀娜翩跹，或活力四射，将柔美与激情完美融合；越剧《琴心》、京歌《只留清香春来报》及女声独唱《红尘陌上花》《感恩》余音绕梁，赢得阵阵喝彩；郑氏四



朵金花《父老乡亲》与开心顽童组合《月光小夜曲》将晚会推向高潮；小合唱《走向复兴》《祖国不会忘记》气势恢宏，唱出赤子深情；压轴的大合唱《长江之歌》磅礴激昂，掌声经久不息。

演出结束后，与会领导和全体演职人员合影留念。在主持人的美好祝福中，晚会圆满落下帷幕。

(郑信光)



3月17日,闽侯县老体协、甘蔗街道老体协应邀参加“孝老爱亲,情暖拗九”荆溪社区拗九节文艺演出。



3月17日,“马年逢拗九·孝心暖万家”文体联欢展示活动在永泰县均和源玺小区广场温情上演。



3月13日,鼓楼区五凤街道屏西社区开展“弘扬孝亲美德 共度温情拗九”暨学雷锋主题志愿服务活动。



3月15日,罗源县凤山镇老体协南溪辅导站在南溪公园举办“浓浓拗九情 深深感恩心”主题文体演出。



3月17日,市直老体协体育馆站在市老年人体育活动中心举办“拗九传情·敬老暖心”主题活动。



3月13日，台江区宁化街道老体协辅导站参加“粥香传情 孝暖台江”拗九主题活动。



3月16日，闽清县上莲乡老体协开展“浓情拗九 孝暖上莲”主题志愿服务活动。



3月17日，闽清县金沙镇“第十届庆拗九·敬老民俗文化活动”温情启幕。



3月17日，闽侯县老体协白沙镇辅导站、甘蔗辅导站参演“我们的节日·拗九节”闽侯县专场活动。



3月17日，福清市上迳镇老体协在南湾村老年人活动中心举办“弘扬孝道精神·共度拗九佳节”主题活动。



3月17日，福清市龙山街道融东社区携手共建单位开展“我们的节日·拗九节”主题活动。

榕城健儿展风采 太极茶韵耀武夷

3月下旬，第一届“万里茶道”国际太极拳邀请赛在武夷山举行。本次赛事吸引了中国、哈萨克斯坦、塔吉克斯坦等15个国家和地区，以



及万里茶道沿线多省市的约1200名选手参赛。福州市仓山区老体协辅导总站与闽侯县荆溪镇老体协组织队伍参加。

仓山区辅导总站派出20名队员，组成三支队伍。赛场上，队员们身着统一太极服，招式刚柔并济，与武夷山水相映成辉。经过激烈角逐，福州一队斩获个人项目5金6银1铜，并获集体项目一等奖；二队摘得4金5银1铜，同样荣获集体项目一等奖；三队收获5金18银3铜及一项优秀奖，彰显了仓山区队伍的深厚底蕴。

闽侯县荆溪镇代表队在领队徐志群、教练刘玉玲带领下，配合默契，夺得团体总分第三名，并收获2银11铜，为闽侯群众体育增光添彩。队员多为退休长者，却坚持训练，展现了老年人健康向上的精神风貌。

此次武夷之行，福州健儿收获颇丰。他们在“万里茶道”的文化背景下推动太极拳走向国际，在切磋中提升技艺，在交流中拓展视野，充分展示了福州市老年体育事业的蓬勃生机。



3月28日,为庆祝首个“国际太极拳日”,“健康生活、太极同行”太极拳非遗传统武术展演活动在福州举行。活动由福州市体育总会指导,仓山区文体旅局、市武术协会主办,梁厝特色历史文化街区为主会场,西湖公园、琴亭湖公园、旗山湖公园为分会场。仓山区老体协辅导总站组织全市27个站点、近500名爱好者就近参与。

主会场中,古厝青瓦与太极文化相映成趣。爱好者们身着统一练功服,

在悠扬乐曲中依次展示八段锦、24式太极拳。鸣鹤拳、檀家拳、地术拳、咏春拳等福州本土非遗武术轮番登台,刚柔并济;仓山区老体协辅导总站站长林玉平自编的“花样36式太极刀”令人耳目一新,传统杨式13式太极刀压轴亮相。15个节目充分展现福州武术底蕴,赢得阵阵掌声。

三个分会场各聚百余名爱好者,展示太极拳、八段锦等,太极身影与湖光山色交融,绘就全民健身的生动画卷。活动还同步开展“我与太极”短视频征集,线上线下联动,扩大宣传覆盖,让市民近距离感受传统武术魅力,营造了健康锻炼的良好氛围,为推动全民健身贡献了力量。

(黄光铃 吴翠琴)



3月21日，由福州市体育局指导、台江区文旅体育局承办、福建省健身气功协会万象分会协办的联合国教科文组织首个“国际太极拳日”纪念活动，在万象·九宜城广场隆重举行。来自市直机关老体协、省健身气功协会、华武太极协会及台江区老体协等多个单位的500名太极拳爱好者齐聚一堂，共襄盛举。

活动现场，500名身着统一白色太极服的爱好者，在“福聚台江·武动健康”的红色横幅下，伴随着悠扬乐声，依次展演了《八法五步》《24太极拳》《八段锦》《六手功》《八式太极拳》。场面蔚为壮观，个个精神饱满、神采飞扬，尽显蓬勃向上的精神风貌。从起势、转身、云手到收势，他们共享的不



仅是招式，更是一种宁静而深远的生活智慧。八段锦融合中医经络理论与现代运动科学，动作圆活连贯，在调息中养神，让身心达至和谐。

此次活动丰富了会员文化生活，展现了健身爱好者健康自信的风采，更推动了全民健身与传统养生文化在基层的普及。现场队员们手持站旗合影，笑容灿烂，定格下这一意义非凡的时刻。

(郭碧玲 张丽芳)



3月15日,市直机关老体协体育馆站太极拳爱好者在市老体活动中心举行“庆祝首个国际太极拳日”主题展演活动。



3月21日,仓山区老体协辅导总站中山堂太极拳队参加在省老干活动中心广场举办的太极拳展演活动。



3月21日,鼓楼区天元社区老体协在中悦商城广场举办太极主题展演活动。



3月21日,福清市港头镇老体协组织太极爱好者在光辉村操场开展欢庆首个国际太极拳日系列活动。

罗源：四月培训结硕果 骨干引领谱新篇



4月，罗源县老年人体育协会紧扣“强骨干、促普及”的工作主线，先后举办了三期不同项目的骨干培训班，旨在加强基层老年体育骨干队伍建设，提升健身项目技能水平，为推动全民健身运动注入新活力。

太极神韵强筋骨

4月11日至13日，乡镇（教协）老体协中心辅导站站长、副站长、辅导员培训班率先在县老年人体育活动中心九楼展示厅举办，培训内容为16式太极拳，45名站长和骨干参加。本次

培训由县老体协辅导总站站长林碧芳授课，副站长黄丽平、尤建新协助辅导。三位老师认真教学、悉心指导，学员们全心投入、反复练习，期间还组织了分组演示，大家互相交流、共同学习。通过授课与练习，学员们基本掌握了16式太极拳的整套动作要领。

广场舞韵展风采

4月25日至26日，广场舞骨干培训班在县老年人体育活动中心九楼展示厅举办，培训内容为国家体育总局推广的广场舞《永远是一家》，来自11个乡镇及教协老体协的48名骨干参训。

培训由县老体协辅导总站副站长黄爱文担任授课老师，北门站骨干林真、潘月凤协助辅导。老师们通过标准

动作示范、技术要点分解讲解等方式，系统指导整套动作衔接，并逐一纠正学员动作偏差。学员们学习热情高涨，思想集中，刻苦训练。培训期间还安排了分组演示，大家互相交流、共同提高。经过两天培训，学员们基本掌握了《永远是一家》的整套动作要领，整体技术水平显著提升。

门球场上练硬功

4月25日至27日，门球骨干球员培训班在罗源九大中心3连片门球场举办，共23人参加。在教练叶木兴和李银嵩的指导下，学员们围绕5至8米中长距离撞击、6米撞柱、1.5米擦边、2米定杆等项目展开系统训练。三天里，教练认真讲解动作要领并亲自示范，球员们反复练习、相互揣摩，训练场上呈现出“比、学、赶、帮”的浓厚氛围。

每场培训，县老体协主席柯受安，常务副主席郑信光、郑信秀和辅导总站站长林碧芳等领导均到场看望集训学员，鼓励大家刻苦训练，不断提高竞技水平，为罗源老体事业的可持续发展



展做出更大贡献。

四月系列培训是罗源县老体协落实年度工作计划的重要举措。通过太极拳、广场舞、门球三个项目的集中轮训，基层骨干队伍的业务能力和教学水平得到有效提升。参训学员纷纷表示，将把所学技能带回乡镇、村居，发挥“传帮带”作用，带动身边更多老年人加入科学健身行列。下一步，罗源县老体协将继续抓好基层辅导站建设和骨干培训工作，持续推动老年体育事业高质量发展。

（罗源县老体协）

八段锦养正气 匹克球添活力

近期，市直机关老体协先后举办了
两场体育培训活动，助力老年朋友
科学健身。

3月31日，健身气功八段锦培训班在市老体中心开班，60余名退休老同志及站点辅导员参训。市直机关老体协常务副主席鲍永耳出席并动员，鼓励学员学以致用，带动身边人科学健身。国家级社会体育指导员王美珠受邀主讲，通过理论讲解、动作拆解与一对一纠错，系统传授功法精髓。学员们热情高涨，学习氛围浓厚。

4月18日至19日，匹克球培训班接续举行，约50名退休老同志参加。林香平主席在开班式上鼓励大家掌握技能，享受运动快乐。亚匹联A级教练林加丰及国家级辅导员郑崇华、黄桂清现场教学，从握拍、发球到步法逐一指导。学员们积极练习，从零基础



到成功对打，现场击球声与欢笑声不断，技能与友谊双丰收。

两次培训分别为期一天半和两天，既提升了老同志的健身技能，也壮大了基层骨干队伍。下一步，市直机关老体协将持续开展多样化的老年健身公益活动，搭建交流平台，助力健康福州建设。

(杜素冰 张耀)

深耕特色柔力球 培育基层指导员

4月25日至26日,2026年柔力球三级社会体育指导员培训班在福清市老年人体育活动中心举行。来自全市各镇街、系统及华侨农场的27个单位共150余名爱好者参训。

培训严格参照社会体育指导员等级规范,结合本地实际,采取“理论+实操+现场指导”模式。理论环节邀请福建技术师范学院教师刘洋、欧林,分别讲授柔力球理论与运动康复知识。实操教学由国家级教练刘小华、丁虹及俞章云、陈红、林民辉等老师负责,通过动作拆解、示范演练和一对一指导,系统传授基础动作、套路技巧及教学方法。学员们学习热情高涨,反复练习,交流互促,提升了技能与教学能力。

培训期间,福清市老体协主席张忠康、副主席何德信、副主席兼秘书长郑坚等到场看望学员,勉励大家珍惜



机会,锤炼本领,争做全民健身的宣传者、指导者和健康生活引领者,助力健康福清建设。

作为“全国老年柔力球之乡”,柔力球在福清普及广泛,已覆盖24个镇(街)。本次培训壮大了基层指导队伍,提升了专业化水平。学员们表示,将学以致用,带动更多群众参与,让全民健身理念深入人心。

(刘典进 吴绍魁)

挥杆展风采 门球乐晚年



4月上旬，马尾区老体协门球培训班在天马山公园开班，吸引众多老年爱好者参与。

培训班聚焦基础技能，采取“时间

分散、人员集中”模式，兼顾老人日常生活与学习。教练从握杆、站位、瞄准、击球等基础动作教起，耐心纠正动作，重点传授擦边、闪击技巧与实战经验，手把手教学。老人们认真听讲、反复练习、互相交流。经过数次训练，学员技能普遍提升，对战术思路和门球乐趣有了更深理解，纷纷表示培训实用、贴合需求。

(吴 星)

骨干培训强技能 柔力球韵展风采

4月16日，为期两天的闽清县柔力球骨干培训班在县总工会圆满收官，全县50余名骨干学员参加。

本次培训重点教学健身套路《当那一天来临》，由五位国家级、省级教练授课。老师们采用“讲解示范+分步领学”方式，从持拍、绕环等基础动作入手，逐步过渡到整套连贯演练，耐心拆解细节，逐一纠正动作。参训骨干学



习热情高涨，认真观摩、反复练习、互帮互学，主动向教练请教，现场互动热烈，氛围浓厚。

(张景光 张素锋)

永泰县老体协赴盖洋、泷口调研

3月29日,永泰县老体协主席张智雄带领部分乡村老体协主席,深入盖洋乡、泷口乡调研老年人健身场地建设情况。

上午10时,调研组到达距城关75公里的盖洋乡,实地查看乡老体协活动场地建设情况,听取乡老体协常务副主席郑在生工作汇报。乡党委副书记连进荣全程陪同,并在座谈会上对老体协工作提出建议和要求。

下午2时30分,调研组驱车40余公里抵达泷口乡,先后查看泷口村和梧村村老年人活动中心建设情况,随后在乡政府三楼会议室召开座谈会。泷口村党支部书记兼村老体协主席李吾军、梧村村党支部书记兼村老体协主席蔡丽铃分别汇报了两村老体协开展老年文体活动和场地建设的情



况。泷口乡原人大主席蔡章丽就本乡老体协工作作了简要发言。

张智雄充分肯定基层村两委对老体协工作的高度重视,并对2026年工作提出三点要求:一是认真学习市老体协关于开展“银龄行动、志愿有我”活动的通知精神,结合市老体协2026年工作安排抓好落实;二是抓好乡村辅导站、点建设,着力培训志愿者队伍;三是结合本地实际,因地制宜推进老年人活动中心场地建设,切实保障老年人就近地开展文体活动。

(张智雄 方昌栋)



3月18日,鼓东街道老体协参加“芳华绽红韵 丹心铸荣光”鼓楼区“红色文艺进基层”系列活动。



3月20日,台江区第八健身辅导站参演福州市首届种牙文化节。



3月21日,长乐区气排球第五轮第三场轮值赛在营前街道老体协气排球馆拉开帷幕。



3月21日,福清市东张镇举办东张、渔溪片区门球轮值赛。



3月28日,市直老体协健身气功专委会白马河公园站参加首届国际导引养生功日庆祝活动。



3月28日,闽清县白中镇普贤村老体协举办“春晖门球邀请赛”。



4月15日,马尾区老体协辅导总站乒乓球队专程赴寿宁,参加2026年寿宁县乒乓球团体交流赛。



4月18日,鼓楼区水部街道闽都社区老体协开展八段锦公益健身培训。



4月19日,福清市音西街道第四届老年人体育健身大会在街道篮球场欢乐开幕。



4月,永泰县举办“舞动永泰 悦宇美好”首届广场舞表演大赛。



4月30日,闽侯县老体协举办青口太极拳剑培训基地授牌七周年庆典暨百人太极拳剑交流展示活动。

