

内部资料 免费交流
(闽)内资准字A第048号

福州老年体育

第135期

2026

7-8月

总第135期





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：闽侯县老体协

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9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

老健争辉

- 02 王美香赴市老体协审看全国老健会参赛项目训练成果
- 04 银龄舞动黄河畔 健身秧歌谱新篇
- 05 市老体协部署省第十二届老健会备战工作
- 06 以球会友促提升 优中选优强备战

工作会议

- 07 福清老体协半年“交卷” 吹响“乐享银龄”集结号
- 08 深耕康乐惠银发 笃行实干启新篇

银龄庆七一

- 09 不忘初心献余热 融汇“八音”颂党恩
- 10 银发昂首跟党走 持杖健步启新程
- 11 银龄心向党 颂歌庆华诞
- 13 赓续红色血脉 乐享夕阳风采

项目培训

- 14 武当非遗进榕城 三期培训结硕果
- 15 三方携手搭平台 太极智慧惠万家
- 16 习练孙式太极 传递康养新风
- 17 罗源举办羽毛球骨干培训
- 17 柔力球培训进镇村 老有所乐展风采

康乐敬八一

- 18 致敬铁血军魂 赓续红色初心

全民健身日

- 19 斗笠扇舞齐争艳 罗源县“舞”动全民健身日
- 20 全民健身日 银龄悦动时
- 22 太极古韵扬融城 全民健身展风采

白发英姿

- 23 击球夺金！福清老将代表福州闪耀省门球赛场
- 24 武福临门展英姿 两岸同源续华章
- 25 深耕全民健身 传承非遗武学
- 26 双人挥杆 欢聚赛场

场地建设

- 27 督导阵地建设 助力“乐享银龄”
- 28 克服酷暑赴基层 实地察看促落实

基层图讯



王美香赴市老体协

审看全国老健会参赛项目训练成果

7月1日，榕城骄阳似火，福州市老年人体育活动中心内同样热潮涌动。福建省人大常委会原副主任王美香、省妇联原副主席马义英专程来到这里，审看即将代表我省出征第五届全国老年人体育健身大会的健身秧歌与广场舞项目训练成果，并为全体参赛队员加油鼓劲。福州市老体协主席阮孝应、常务副主席张涵、副主席潞江全程陪同。

活动中，健身秧歌队与广场舞队先后登场，分别展示了各个套路的完整演练。两支队伍精神饱满、动作整齐，将秧歌的柔美韵律与广场舞的动感活力充分融合，展现出我省老年体育健身队伍良好的精神风貌和扎实的训练功底。每一个转身、每一次跳跃，都凝聚着数月来挥汗如雨的付出。

展示结束后，两位领导逐一对两支队伍的表现进行了细致点评。她们



感谢福州市老体协对本次备战工作的重视和支持,对全体教练员、编导人员和队员数月来的辛勤付出表示肯定。她们指出,队伍的节奏把控、队形变换和表现力均有明显提升,但在动作细节的一致性、关键节点的爆发力以及面部表情的感染力上仍有打磨空间。

王美香在总结讲话中强调,全国老年人体育健身大会不仅是竞技交流的舞台,更是展示我省老年体育事业发展成果、传播福建老年人健康活力形象的重要窗口。她希望大家珍惜这来之不易的参赛机会,在最后冲刺阶

段沉下心来精雕细琢,把压力化为动力,把细节做到极致,力争在赛场上呈现最完美的状态,为福建争光,为家乡添彩。

队员们纷纷表示将不负重托,加紧训练,争取以最优异的成绩回报家乡人民的厚爱。

据悉,7月6日,我省健身秧歌队将挥师兰州,征战第五届全国老年人体育健身大会健身秧歌交流活动。目前,队员们正厉兵秣马进行赛前最后的强化集训。与此同时,作为本届老健会收官项目的广场舞同样备受重视,队员们在日常训练基础上逐步加量、强化提升,体能储备和动作稳定性日益精进。在福州市老体协的有力支持下,从医疗保障到交通食宿,从服装道具到音乐制作,各项后勤保障工作正有条不紊地同步推进。八闽银发健儿,正以最饱满的热情、最充分的准备,静待出征号角吹响。



银龄舞动黄河畔 健身秧歌谱新篇

7月8日，第五届全国老年人体育健身大会健身秧歌交流活动在甘肃省兰州市红古区体育馆内拉开帷幕。来自全国28个省、自治区、直辖市及行业体育协会的500余名老年健身爱好者们翩然起舞，将西北大地变成了一片欢乐的海洋。

赛场上，年过花甲的舞者们身姿轻盈、神采奕奕，他们以舒展大方的动作、发自内心的笑容，向现场观众展示了老年群体昂扬向上的生命张力和豁达乐观的生活态度。

福州市老体协健身秧歌队代表福建省出征，队员们精神饱满、步伐稳健，仿佛时光在她们身上只留下从容，未带走活力。规定套路《热土秧歌》比赛中，她们以整齐划一的队形变换和刚柔并济的肢体语言，将西北大地的



粗犷与火热演绎得酣畅淋漓；而在自选套路《闽南渔歌》的展示中，队员们则化身海边的渔家儿女，将闽南文化中特有的温婉与坚韧融入每一个转身、每一次挥绸、每一个眼神。动作编排新颖流畅，既保留了秧歌的传统韵味，又大胆融入了现代舞蹈的灵动元素，令现场评委与观众眼前一亮。

最终，凭借稳定而出色的临场发挥，以及始终恪守赛风赛纪的优良作风，福建省代表队斩获三等奖，并荣膺体育道德风尚奖，实现了比赛成绩与精神文明的双丰收。

市老体协部署 省第十二届老健会备战工作



8月4日，福州市老体协召开备战福建省第十二届老年人体育健身大会项目沟通专题会议。常务副主席张涵主持，副主席高慧萍、秘书长卢湘玉出席，各项目负责人及工作人员二十余人参加。

会议通报了我市参赛整体安排，围绕队员选拔、集中集训、赛时调度及后勤保障进行系统部署，明确时间节点与责任分工。会议强调，本届老健会是展示我市老年体育成果的重要平

台，各项目组要抓紧抓实筹备工作。

高慧萍要求，日常训练注重个人技术自练，集训期间强化团队配合与战术磨合，确保训练质量。

张涵围绕“重在参与、重在健康、重在快乐、重在交流、重在安全”的宗旨提出四点要求：一是凝聚共识，将备赛与积极老龄观相结合；二是内外兼修，提升技术水平并研读竞赛规程，科学制定方案；三是强化协作，动态反馈需求，落实后勤、医疗等保障；四是严守安全底线，注重细节管理，力争成绩位居全省前列，为福州争光。

与会人员表示，将细化任务、压实责任，以最佳状态展现福州老年体育健儿风采。

高温慰问送关怀 鼓劲备战老健会



为扎实做好省第十二届老健会赛前备战工作，福州市老体协常务副主席张涵、副主席高慧萍、秘书长卢湘玉于8月6日专程前往福清，看望慰问将代表福州市出征的融籍地掷球代表队队员，督导集训工作。

据了解，福清市老体协年初承接参赛任务后，迅速启动备战，严格筛选选手，于3月初组建福州男、女地掷球代表队，坚持常态化科学集训，稳步推进备赛工作。

张涵一行深入福清市老年人体育活动中心虎溪公园地掷球场，实地察看训练现场，慰问顶着高温训练的10

名队员。张涵对队员不畏酷暑、刻苦训练的拼搏精神给予充分肯定。她指出，省老健会是展现老年体育风采的重要平台，全体队员要恪守“重在参与、重在健康、重在快乐、重在交流、重在安全”的办赛宗旨，在确保安全的前提下科学训练、精进技术。

针对下一阶段集训，张涵要求队员们精心打磨技术、精准突破短板，强化团队协作，提升实战水平，以积极向上的状态全力备战，在省老健会舞台上展现福州老体健儿的良好风貌。

福清市老体协主席张忠康表示，承接参赛任务既是信任与认可，更是对队伍实力的全面检阅。下一步，福清市老体协将严格落实备战要求，细化训练举措、强化服务保障，力争在省老健会上再创佳绩，为福州老年体育事业增光添彩。

(周小扬 林洸)

福清老体协半年“交卷” 吹响“乐享银龄”集结号



7月7日,福清市老体协2026年上半年工作会议召开,市老体协领导班子成员、各基层老体协负责人及全体工作人员参会。会议由副主席兼秘书长郑坚主持,主席张忠康作上半年工作报告,部署下半年重点任务。

上半年,福清市老体协坚持以党建引领,贯彻全民健身战略,聚焦老年人健身需求,推进基层站点规范化、设施提质化、人才系统化、交流多元化建设。各专委会常态化开展门球、气排球、太极等片区轮值赛和公益培训;柔力球专委会完成百余名骨干等级认证;棋牌专委会桥牌队坚持每周集训;

乒乓球专委会以赛代训壮大骨干队伍。竞技赛场捷报频传,展现福清老年体育实力。

会议就落实民政部等12部门《关于开展“乐享银龄”系列活动》通知进行部署,要求依托健身站点,以“悦身心 展风采 促健康”为主题,结合全民健身日、重阳节等节点常态化开展活动,推广适老项目,办好全市操舞交流展示及柔力球、门球、气排球年度交流活动;全力备战省老健会、市运会,完成百人太极功夫扇展演;持续优化门球、地掷球轮值品牌赛事,以交流促普及、以竞技促提升。

会议号召全体老年志愿者统一思想,以“乐享银龄”为抓手,办好老年体育民生实事,推动福清老年体育事业高质量发展。

(周小扬 吴绍魁 吴定福)

深耕康乐惠银发 笃行实干启新篇

7月15日上午，罗源县老年人体育协会主席柯受安主持召开2026年上半年工作会议。县老体协班子成员、总辅导站负责人、教协老体协负责人、各乡镇分管领导及老体协负责人、各专业分会会长等参会。

会上，各乡镇逐一汇报上半年工作，总结健身推广、队伍培训、文体活动、阵地运维、科普服务等方面亮点，查摆薄弱环节，并制定下半年计划，做到工作有总结、短板有剖析、年度有谋划。

柯受安主席全面回顾第八届委员会五年工作实绩，概括全县老年体育在组织网络、人才队伍、赛事品牌、阵地建设、示范创建、宣传科普等方面取得的突破性成果，充分肯定全县老体骨干默默奉献、久久为功的担当精神，认为各乡镇、各分会活动氛围浓、队伍活力足、品牌亮点多、群众口碑好，工



作扎实有效。

会议要求下半年重点抓好五方面：一是常态化开展骨干培训、精品展演和赛事交流；二是持续深化“康乐家园”提质增效创建，巩固省市先进示范地位；三是持续推进文体下乡、科普惠民，推动资源下沉基层；四是健全队伍梯队，破解骨干断层难题；五是强化宣传报送，扩大社会影响力。

全县各级老体组织将继续坚守敬老惠民初心，深耕银发体育事业，以更实作风、更优服务、更多亮点，推动罗源老年体育事业持续向好。

(林强 孟灼文)

不忘初心献余热 融汇“八音”颂党恩

6月26日晚,罗源县老年人体育协会在县老年人活动中心举办“不忘初心颂党恩”主题演唱会,迎接中国共产党成立105周年。

演唱会由县老体协常务副主席郑信光策划。他热爱歌唱,去年牵头成立“开心顽童组合”,今年又组建“八音盒组合”,本场演出由“八音盒”九位歌友担纲。

一曲《不忘初心》拉开序幕,歌声嘹亮铿锵,唱出对党的深情,赢得热烈掌声。《游击队之歌》唤起烽火记忆,展现中华民族不屈意志,引发全场共鸣。女声独唱《祖国》、“开心顽童”组合演唱的《我的中国心》以及配乐诗朗诵《我爱你,中国》,描绘山河画卷,倾诉老年朋友对党的赤子眷恋。



《莫斯科郊外的晚上》《游牧时光》旋律婉转温柔,令人放松;而男女声对唱《最亮的火焰》铿锵激昂,催人奋进。压轴《同一首歌》将气氛推向高潮,亿万中华儿女的心声在剧场回响。

演唱会圆满落幕,县老体协主席柯受安等领导上台与演员合影留念,共同见证美好时刻。

(星光)



银发昂首跟党走 持杖健步启新程



6月30日上午,由市直机关老体协主办的庆祝建党105周年持杖健走邀请赛在江心公园开赛。来自鼓楼区、仓山区、晋安区、福清市、闽侯县及市直机关的6支代表队、33名老年体育爱好者齐聚闽江之畔,以健步走形式向党的生日致敬。

赛前,市直机关老体协副主席江德新作动员讲话。上午8时鸣哨开赛,总裁判长宣读纪律、章程及安全须知。8时15分,发令哨响,运动员精神饱满,沿江畔绿道阔步前行,全程5公里。比赛中,队员们步伐稳健、节奏统

一,相互鼓劲、互帮互助,在竞争中增进友谊,在协作中激发干劲,展现了团结奋进、乐观向上的老年体育精神。

此次赛事是庆祝建党105周年系列活动之一。裁判员坚守岗位、严格执裁,同时为选手加油。多位老同志克服身体疲劳和旧伤不适,坚持完赛,最终全员完成5公里挑战,用坚定脚步表达了对党的深厚感情和“退休不褪色、离岗不离党”的信念。市老体协副主席王培德为男女组前六名颁奖。

参赛运动员表示,活动锻炼身体、愉悦心情,也让大家感受到党组织对老年群体的关怀。大家将坚持科学锻炼、保持健康体魄,不忘初心、永葆本色,以积极的态度投身新时代征程,祝愿中国共产党基业长青、再铸辉煌。

(张耀)



6月27日,福清市东瀚镇老体协举办庆祝中国共产党成立105周年门球轮值赛。



6月27日,市直机关老体协金秋合唱团开展“颂歌献给党”庆“七一”主题党日活动。



6月26日,连江县老体协与多家单位联合在万家城市广场举办庆“七一”文艺晚会。



6月30日,福清市石竹街道老体协、关工委等联合开展庆“七一”文体展演活动。



7月1日，闽清县老体协举办2026年庆“七一”全县老年人中国象棋比赛。



7月1日，鼓楼区屏西社区老体协开展“不忘初心跟党走 银龄志愿展风采”主题服务活动。



7月1日，福清市江阴镇老体协组织开展“永远跟党走”主题系列文体活动。



7月3日，永泰县老体协举办“颂党恩奋进新时代 安海武馆展风采”武术交流活动。



7月1日，市直机关老体协庆祝建党105周年80分邀请赛在市老体活动中心圆满落幕。



7月3日，闽侯县荆溪老体协首邑舞蹈队参加在永泰县嵩口镇举办的庆“七一”乡村诗词吟唱会。

赓续红色血脉 乐享夕阳风采

7月3日,由仓山区老体协主办,市武术协会太极拳专业委员会、玖浩控股协办的“庆建党105周年主题联欢会”在福州大饭店隆重举行,近百名老年文体爱好者参与。

联欢会精选十个节目,涵盖健身球操、武当游龙功、太极拳、太极剑、太极扇、舞蹈、独唱、钱串舞等,传统与时代交融。辅导总站舞蹈队以健身球操《广场Style》活力开场;武当三丰派传人刘资灵展演千年非遗养生功法“太乙游龙功”,气韵沉稳;区老体协健身秧歌队献舞《苏州慢》,温婉雅致。

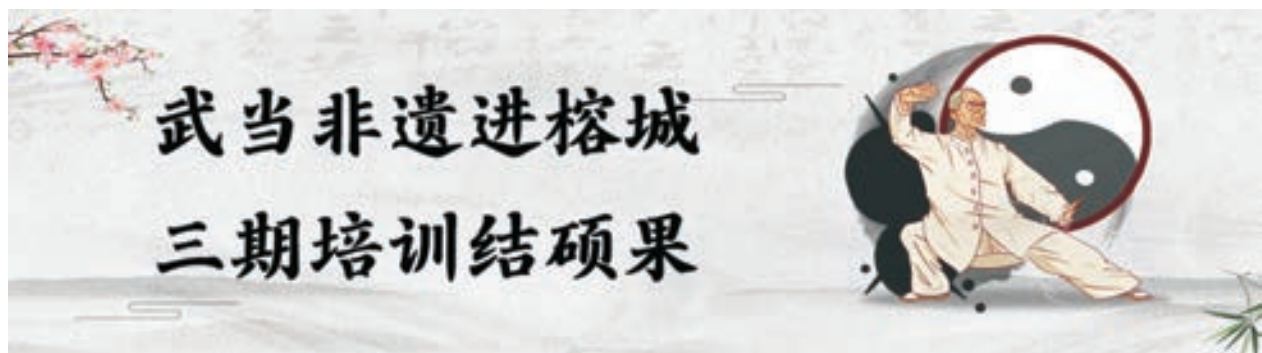
随后,西湖如春站站长兰赞年演绎陈式太极拳精要十八式,刚柔并济;辅导总站站长林玉平与武夷绿洲站站长陈河英合演武当63式太极剑,飘逸连贯;健身秧歌队再以《幸福中国一起



走》歌颂盛世。集体展演陈式34式太极扇,扇影翻飞;熊金城独唱《这不是遥远的地方》深情动人;八式太极拳展演彰显全民健身风尚;钱串舞喜庆收场,寓意国泰民安。

整场活动紧扣爱党颂党主题,弘扬传统太极文化,丰富老年精神生活,展现老有所学、老有所乐、老有所为的风采。各方将持续深耕老年文体事业,传递社会正能量。

(黄光铃)



6月10日至7月20日，仓山区老体协辅导总站精心策划、有序组织，成功开展了为期40天、共三期的“武当师嗣道太乙游龙功”爱好者培训活动。本次系列培训分别在仓山区、晋安区、鼓楼区分期开展，反响热烈，累计吸引80多名武术、太极等养生爱好者踊跃报名、潜心研学。

太乙游龙功是源自武当三丰派的珍贵非遗养生功法，招式圆活连贯、开合有度、舒缓柔和，兼具强身健体与修身养心的双重价值。

本次培训特邀武当三丰派第十六代传承弟子刘资灵老师亲临授课。刘老师教学严谨规范、细致入微，立足学员基础，逐一拆解招式动作，手把手纠正体态、讲解功法要领，深入浅出地传授游龙功的动作精髓与文化内涵。

培训期间，全体学员精神饱满、态



度认真，紧跟老师节奏勤学苦练、反复揣摩，积极交流心得，逐步熟练掌握整套功法，深刻感悟武当传统养生文化的独特魅力，整体学习成效显著。

系列培训班有效传承推广了武当非遗养生文化，极大丰富了福州市老年人的精神文化与体育健身生活，切实提升了老年群体的身体素质与生活幸福感。仓山区老体协表示，将以常态化、专业化的文体培训活动，持续助力辖区老年全民健身事业高质量发展。

(黄光铃)



7月25日，台江区老体协、福建省精华太极拳协会、福建省精华健身气功协会福州精华分会，三方携手共同搭建健康公益平台，让太极智慧与养生文化走进千家万户。

福建省精华太极拳协会会长曾建凯亲自执教的公益课，以“百练不如一站”的站桩练习拉开序幕。作为太极修炼的核心基础，学员们通过站桩沉淀心绪，在动静相宜中体会“刚柔相济”的拳理，每一招式的舒展都暗合气血运行，每一呼吸的吐纳皆指向身心平衡。

课程秉承“让传统武术服务现代健康”的理念，重点教授杨氏24式太极拳这一经典入门套路。曾建凯老师现场示范时特别强调：起势作为“无极生太极”的关键，暗藏掤、捋、挤、按四大核心劲法；而揽雀尾等五大母式更是攻防变化的“劲法核心”，其蕴含的力学原理可衍生出数十种实战应用。

学员们通过手把手的指导，不仅掌握了“四正手”的发力要诀，更在行云流水的套路练习中感受到传统武术对脊柱养护、气血调和的独特功效。这场融合哲学智慧与运动科学的公益课，为每位参与者开启了“以拳养身，以气润心”的健康新篇章。

（郭碧玲 曾建凯）



8月4日至6日，闽侯县老年人体育协会在甘蔗西方财富酒店举办孙式二十六式太极拳套路培训班。来自全县各乡镇、街道的近50名骨干学员齐聚一堂，共习太极功法。

本次培训特邀国家一级社会体育指导员、国家二级裁判员、武术六段杨子芳老师授课。开班仪式上，县老体协副主席叶家忠、董美玲作动员讲话，要求学员珍惜机会，学成后积极做好基层推广，带动更多中老年朋友参与科学健身。

课堂上，杨子芳老师从身形站姿、步法转换到招式发力逐一拆解示范，并手把手纠正动作，讲解太极养生内涵。学员们热情高涨，反复揣摩练习，静心体会太极韵味，大家互帮互学，氛围浓厚。全体学员克服高温天气，坚持



全程参训。经过三天系统学习，大家基本掌握了整套动作规范，动作更加舒展连贯。学员们纷纷表示收获满满，感谢县老体协的精心组织和杨老师的悉心指导。

此次培训采取“骨干培训、分层推广”模式，着力打造本土太极推广队伍。下一步，学员将回到各自乡镇、社区开展二次教学，层层带动普及，让太极拳走进千家万户，助力全县老年体育事业持续向好发展。

(刘景香 林岳铿)

罗源举办羽毛球骨干培训



8月3日至5日，罗源县老体协在守目羽毛球馆举办“2026年羽毛球骨干培训暨展示交流活动”，全县36名骨干及后勤人员参加。

活动以训促学，采用理论讲解、动作示范与实操练习相结合的方式，围绕高远球、扣杀、吊球、网前小球、步法及双打配合等核心技术进行系统训练，切实提升了学员技能水平。培训后组织双打循环交流赛，共20名队员参赛。赛场上选手们精神饱满、配合默契，精彩场面频现。

(林强)

柔力球培训进镇村 老有所乐展风采

8月15日，福清市老体协柔力球专委会组织专业辅导员赴新厝镇江兜村开展柔力球专项技能培训。

授课老师结合老年人身体特点，采用理论讲解、动作示范与一对一纠错相结合的方式，从握拍、步法、发力到衔接，系统传授“圆柔连贯、顺势引抛”的运动精髓，并逐节规范套路动作，纠正节奏不统一等问题。



参训队员精神饱满，认真听讲、反复练习，现场氛围浓厚，培训切实统一了动作标准，提升了团队整体水平。

(方祖清 刘典进)



7月26日,市直机关老体协80分专委会举办第三届“长富杯”庆八一80分邀请赛。



7月30日,福清市老体协组织班子退役军人、基层退役老兵代表赴一都镇开展庆八一主题活动。



7月31日,马尾区老体协新港社区辅导站走进马尾万友颐养院,开展“庆八一·颂党恩”主题展演。



8月1日晚,罗源县凤山镇老体协罗川歌友会在凤蝶广场举办“军歌嘹亮·庆八一”主题演唱会。



8月1日,永泰县赤锡乡玉锡村老体协组织本土山歌与经典红歌联谊活动。



8月8日，罗源县老体协在老年人体育活动中心二楼演出大厅隆重举办2026年全民健身日广场舞展示交流活动。来自凤山镇、松山镇、洪洋乡等11支代表队参加展演。

整场演出中，松山镇代表队、凤山活动站、罗川歌友会和梅岭活动站均选演斗笠舞，但风格各异——或突出民族风情，或彰显青春活力。其中凤山活动站的《珊瑚颂》将女性柔美展现得淋漓尽致。洪洋乡代表队的《我们都是追梦人》节奏激昂、感染力强。佳馨、圣水、新村、闽星、北门等活动站则分别呈现了各具特色的广场舞，在音乐、服装和表演风格上各有千秋。北门活动站的压轴节目《望月》旋律抒情、舞姿柔美，素雅长裙营造出温婉悠远的意境，令观众沉醉不已。



演出圆满落幕，县老体协主席柯受安等领导走上舞台，与全体演员亲切合影。此次展演不仅是一场视觉盛宴，更展现了老年体育工作者践行全民健身理念、甘于奉献、昂扬向上的精神风貌。

（星光）



8月5日，市直机关老体协体育馆站在市体育馆开展全民健身主题展演活动。



8月8日，闽清县柔力球协会在县总工会共享职工之家举办庆祝全民健身日柔力球主题展演活动。



8月8日，连江县老体协太乙游龙拳辅导站开展游龙拳健身项目推广活动。



8月8日，市直机关老体协白马河公园站开展“全民健身日”活动。



8月8日,永泰县老体协在永阳文化广场举办太极拳剑系列展示活动。



8月8日,鼓楼区树兜社区老体协与多家单位联合举办“全民健身日”专题活动。



8月8日,仓山区老体协辅导总站参加2026年福州市“全民健身日”主题交流展示活动。



8月8日和9日,闽侯县老体协甘蔗辅导站和太极群英队开展“全民健身·你我同行”主题活动。



8月8日,闽清县白中镇老体协组织开展全民健身日门球交流展示活动。



太极古韵扬融城 全民健身展风采

8月9日，福清市老体协与福清市太极拳协会联合主办“太极承古韵，健体悦身心”全民健身日主题展演活动。福清市人大常委会副主任蔡和斌，福清市老体协主席张忠康，副主席何德信、梁国华，福清市太极拳协会会长俞艳娇等出席活动。

展演在集体24式简化太极拳与八段锦演绎中拉开帷幕。随后，各代表队轮番登台，杨式28扇、功夫毛笔、功气球、莲花扇对练等节目精彩亮相；武当49剑、陈式40剑、九节鞭、春秋大刀等器械展演刚柔并济、技艺娴熟。个人混合展演环节，陈式太极拳、少林棍

等项目轮番上演，尽显扎实功底；太极拳协会教练组带来的42式太极拳竞赛套路动作规范、功力深厚，博得阵阵掌声。展演尾声，全体会员集体展演功夫扇，扇影翻飞、招式铿锵，气势恢宏，将活动推向高潮。

本次活动为老年健身爱好者搭建了展示风采、交流技艺的平台，进一步传承弘扬了传统武术文化。下一步，福清市老体协将持续开展群众喜闻乐见的健身活动，普及科学健身理念，倡导日常健身新风尚，助力全市全民健身事业向更高质量发展。

（福清市老体协）



7月17日至21日，福建省第十八届运动会群众项目门球比赛暨2026年省全民健身运动会门球总决赛在三明举行。福清市老体协选派骨干队员，在副主席兼秘书长郑坚、专委会主任何敦财带领下，代表福州市出战，与全省10支代表队、204名选手同台竞技，最终载誉而归。

本次赛事为期6天，设男女五人制团体、混双、男双、女双五大项目，全程大循环赛制，强度大、水平高。福清队员精神矍铄、沉着稳健，击球精准、

布局巧妙、配合默契，展现扎实功底与良好风貌，赢得现场观众阵阵喝彩。

经过多轮激烈角逐，福州代表队斩获男子双人、混合双人两项一等奖，其余三个团体项目均获二等奖。作为知名的“福建省老年门球之乡”，福清常年开展城乡门球交流赛事，持续普及老年门球运动，系统培育体育人才，为省市级赛事输送骨干力量。

何敦财表示，此次三明之行既是竞技比拼，也是全省门球爱好者交流学习的宝贵机会。下一步，福清市老体协将以本次赛事为契机，持续深耕老体事业，常态化开展门球集训与轮值赛、邀请赛等活动，推动全市老年门球运动及老年体育事业高质量发展。

(福清市老体协)

武福临门展英姿 两岸同源续华章

第十四届海峡青年荟·2026年第三届闽台甘国宝武术文化周两岸武术交流赛，于8月18日至22日在宁德屏南举行。赛事以“武福临门·两岸同源”为主题，吸引海峡两岸52支队伍、542名武术爱好者同台竞技。仓山区老体协辅导总站与闽侯县荆溪镇老体协太极拳队参赛，载誉而归。

仓山区老体协辅导总站选派太极拳队、武当太乙游龙功队两支队伍。太极拳队表演42式太极拳，行云流水、刚柔并济，斩获集体项目金奖。游龙功队身着素雅道服，招式灵动连绵，尽显非遗功法韵味，荣获集体项目银奖。

闽侯荆溪镇老体协太极拳队由李军领队、刘玉玲教练带队，12名队员出战，斩获金牌3枚、银牌29枚、铜牌5枚，位列团体总分第二名，并再度荣获“发展全球武术运动贡献奖”。成绩



背后，是镇党委政府对老年体育事业的支持，也是队员日复一日刻苦训练的成果。

此次交流赛，两支队伍以武会友、以艺传情，展现了福州老年体育队伍的专业素养，也为深化闽台武术交流、传承中华传统武术注入活力。下一步，两地老体协将持续推广传统武术，积极参与两岸文体交流，普及全民健身理念，讲好两岸同源、民心相融的文化故事。



7月29日,连江县老体协组织县摄影家协会、县太乙游龙拳教学站,联合开展“光影传韵,游龙雄风”太乙游龙拳专题摄影创作活动。

清晨,五十余名太乙游龙拳学员齐聚广场,大家依次开展集体演练、分组展演与单人拳势展示。弓步沉稳、转身灵动、衣袖舒展,整套拳法动静相生、行云流水,充分展现了中老年健身爱好者昂扬向上、健康乐观的精神面貌。十余名摄影爱好者多角度取景,捕捉集体展演的恢弘场面,定格一招一式的灵动姿态,用镜头记录传统武术之美、银龄健身风采,营造出浓厚传统文化氛围。



太乙游龙拳是连江县县级非物质文化遗产项目,根植道家养生文化,融导引吐纳、肢体功法于一体,动作舒缓圆活、强度适中,连江县推广普及全民健身、老年康养健身的特色项目。该教学站长期面向广大中老年朋友公益开放教学,持续吸引众多健身爱好者加入,为我县老年体育事业、全民健身普及增添活力。

(连江县游龙拳辅导站)



8月23日,长乐区老年人休闲门球双人赛在区老年体育公园开赛。来自全区8支队伍的20余名老年门球爱好者齐聚赛场,挥杆竞技,尽显银龄风采。

本次比赛由区老体协门球专委会副主任陈炎官牵头组织,已连续举办六届。筹备工作自8月中旬启动,专委会主任陈文豪与陈炎官带队完成场地维护、赛程编排及后勤保障,确保赛事有序开展。

赛事采用“新老搭配”的双人组队模式,分A、B两组进行小组循环赛,再进行同名次对决。该赛制兼顾竞技性与包容性,既为老手提供切磋平台,也为新手创造实战学习机会。

赛场上,老年选手精神饱满,瞄准、击球、闪击一气呵成。双人赛考验



搭档间的战术配合,场上既有紧张比拼,更有温情互动:失误时对手暖心宽慰,打出好球时全场喝彩,处处彰显“友谊第一、快乐健身”的门球精神。

经过16场比拼,赛事圆满落幕。A组陈师明、陈耀明组合与B组林增贵、陈秀珍组合分获小组第一名。区老体协门球专委会表示,下一步将常态化开展适老体育活动,号召更多老年人走出家门、参与健身,乐享幸福晚年。

(郭雪葵)



7月上旬，福清市老体协副主席何德信带队赴沙埔镇，调研督导镇老体协办公大楼修缮提升项目。沙埔镇党委书记陈培明，镇二级主任科员、老体协主席林继彩，常务副主席刘常兴等参加。

调研组实地踏勘大楼现场，检查建筑墙体等基础设施，逐一察看室内功能用房、办公区域、附属设施及户外健身场地，听取项目修缮方案、资金保障、施工进度和功能布局汇报，梳理扫尾难点与推进堵点。

何德信肯定沙埔镇推进阵地建设的工作成效。他指出，办公大楼是辖区老年活动、文体交流和日常办公的核心场所，修缮提升直接关系到老年人健身需求。镇老体协要主动对接党委政府，细化施工计划，规范资金管理，完



善项目台账，高效完成扫尾；要科学优化功能布局，合理设置会议、棋牌、球类等空间，打造安全舒适、功能完善的老年体育服务阵地。市老体协将全程联动协调，助力基层阵地提质升级。

沙埔镇相关负责人表示，将严格落实调研要求，加快项目收尾，同步推进健身场地升级改造，对门球场周边区域提档升级，增设地掷球、气排球场地，完善老年健身配套，切实打通老年文体服务“最后一公里”，持续提升辖区老年人的获得感、幸福感。

（周小扬 刘典进）

克服酷暑赴基层 实地察看促落实



7月10日,永泰县老体协主席张智雄带队驱车30多公里赴大洋镇明星中心村,实地察看2026年新建老年健身场地项目——村老体协老年人文体中心楼建设情况。

现场,村党支部书记、村委会主任何焰林带领大家逐层察看中心楼:一楼设有老年健身房、乒乓球室;二楼设有老体协主席办公室、会议室、棋牌室、招待室;三楼设有老年人健身辅导站及活动场。同时,还察看了楼前羽毛球场、篮球场及整体健身区域的环境布局。并在二楼会议室召开座谈会。

会上,何焰林全面介绍了项目建设情况:该楼为三层砖混结构,建筑面积417平方米,内设健身房、乒乓球室、主席办公室、会议室、棋牌室、健身辅导站、活动场、休息室等。工程于2026年3月动工,6月下旬竣工,现已交付使用。

张智雄主席传达了《福州市基层老体协场地建设设施经费补助项目申报及核查的通知》(榕体老〔2026〕4号)文件精神,对明星村两委重视老年人体育工作给予充分肯定。他表示,今年以来三次到现场,见证了项目克服困难按期完工,对中心楼整体布局感到满意。最后,他要求按照文件精神逐项对照检查,补缺补漏,抓好落实,做好迎接市核查的准备工作。

(何焰林 方昌栋)



7月8日,鼓楼区屏山社区老体协开展小暑节气健康科普活动。



7月3日,市直机关老体协文旅国标舞艺术团参演“百姓大舞台”大型综艺晚会。



7月10日,福清市沙埔镇东陈村老体协携手村委举办老年体育健身暨安全知识宣讲活动。



7月18日至20日,罗源县老体协举办2026年健身气功骨干培训班。



7月22日,鼓楼区水部街道乐天泉社区老体协开展传统养生功法八段锦公益教学活动。



7月25日,福清市玉屏街道老体协举办老年人心理健康专题讲座。



8月13日,闽侯县老体协组织队员参加2026年闽侯县全民健身运动会羽毛球比赛。



8月18日,鼓楼区闽都社区老体协举办“指尖藏巧意 邻里话七夕”主题活动。



8月19日,2026年闽侯县全民健身运动会门球比赛在荆溪门球场开赛。



8月23日晚,连江县老体协与多家单位联合举办“舞熠芳华·自我主角”文艺展演。

