



春节运动玩法多 健身拜年迎新春

“龙年到，福气绕”，2024年的新春佳节期间，我市“健身大拜年”活动全面升级。独具特色的全民健身项目展演、民俗年俗表演以及叹为观止的非物质文化遗产展示活动交相辉映、相得益彰，还有滑冰爱好者带来的趣味展演，丰富了市民节日期间的文娱生活，传递出对新春佳节的美好祝福。室外场地中，大鼓、高跷、龙狮、足球、飞盘等项目齐上阵，室内场地上的排球、冰雪运动、篮球主题活动等丰富多彩，这些趣味运动、传统运动、新兴时尚运动呈现多元化，传递着健康、向上的生活态度，让市民度过一个欢乐祥和、健康的新春佳节。

我市健身大拜年活动从2月初开始就已经进入到火爆阶段。2月1日起，2024年静海区冰上项目社会体育指导员培训在静海区独流镇春光家庭农场举行。社会体育指导员对市民进行冰上运动介绍、专项知识讲解、冰上项目器材介绍及滑冰技术实操。

2月2日-25日，2024“运动社区”公益服务项目——科学健身公益培训课暨2024年河东区科学健身大讲堂在河东区各社区健身会活动阵地陆续举行。活动会深入社区五爱阵地，开展足球、篮球、排球、围棋、象棋、跳绳、健身操舞、啦啦操、体育舞蹈、传统武术、摔跤柔道、跆拳道、射击、飞盘、击剑、网球、游泳、陆地赛艇、跑步等19个项目300余场志愿服务。

2月2日起，2024年津南区“健身大拜年 排球进校园”助力“排球之城”建设青少年排球技能志愿服务活动陆续举行。活动通过冬令营形式，对青少年排球爱好者开展排球技能志愿培训。活动现场，众多排球少年生龙活虎、充满朝气，展现了他们的运动活力。

2月2日-25日，健身拜年健身指导活动在河北区举行。社会体育指导员将依托体育公园、健身广场开展健身展示与指导，空竹、柔力球、花毽、健美等群众喜闻乐见的民俗表演将轮番上演。

2月4日起，红桥区“体育进社区”活动也开始丰富起来。篮球、武术、排球、棋牌、乒乓球、自行车等项目在社区的宣讲和练习，让市民在新春佳节到来之际，得到精神的提升。

2月5日、20日、22日，“奋进新征程 运动促健康 红红火火过大年”西青区全民健身志愿服务活动分别在杨柳青广场、御河道旁公园、

西青体育公园举行。全区优秀社会体育指导员和体育骨干会对群众进行健身项目指导服务。2月5日-7日“体育大拜年 健康迎新春”太极拳全民健身活动也在碧春园社区通过线上开展，健身太极舞活动宣传、动员全民健身以线上形式进行，让更多健身群众感受到健身大拜年的氛围。

2月15日，太极健身大拜年活动将在北辰区大张庄镇体育公园进行。本次活动项目主要为太极拳(剑)，包括杨式、陈式及太极类器械等，设个人项目和集体项目展示。2月15日-22日，北辰区“红红火火过大年”全民健身推广活动也将隆重上演，射箭、棋类、自行车等项目将陆续举行。

2月17日，“舞龙庆新年”全民健身志愿服务活动将在西青区辛口镇社区文化站举行。活动现场，“龙腾虎跃”的民俗节目将让市民在新春佳节的喜庆节日中享受一场视觉盛宴。

2月17日，“健身过大年 一起跳起来”全民健身志愿服务活动将在王串场公园举行，届时会有各健身项目科学健身指导及展演活动；同一天，“红红火火过大年 全民健身健步行”志愿服务活动将在北宁公园举行。志愿者将为健步走爱好者策划组织健步走活动，科学指导健步走健身方法。此外，2月17日、24日、25日，“2024武清区春节武术展演”活动也将激情上演，武术表演、武术指导将在春节期间展现中国传统文化的魅力。

2月18日，“龙腾虎跃过大年”全民健身志愿服务活动将在王串场公园举行。活动中，太极拳、健身气功、少儿武术、舞龙舞狮将激情上演。在新年期间的王串场健身公园，那里的健身队伍会上演

年味儿十足的健身项目。此外，“奋进新征程 运动促健康 红红火火过大年”全民健身志愿服务活动也将于这一天在新佳园东里社区举办。

2月19日，以“我运动，我健康”为主题的乒乓球活动将在我市佳乐乒乓球馆举行。届时，国球乒乓体验活动将在春节期间促进大家之间的交流。

2月20日，2024年南开区“奋进新征程 运动促健康 红红火火过大年”志愿服务活动——“我们的节日·春节·体育大拜年 健康迎新春”科学健身大讲堂活动将在经济联合中心大厦附属楼三层举行。当日，瀛台里社区老年人健身指导培训将在瀛台里社区多功能厅举行，对社区中有健身习惯的老年人普及科学健身知识，纠正不良健身方式，并对老年人健身提供科学的指导。

2月21日，马场街“红红火火过大年”全民健身服务志愿活动将在三合里社区举行。活动以“健身大拜年”为主要形式，为居民普及科学健身知识，传授适合的健身方法技能。

2月22日，“健康人生 大步前行——健步行”全民健身志愿服务活动将在我市红桥区孟春里社区举行。社会体育指导员将现场进行健步行要领讲解。

2月23日，全民健身·双街镇柴楼兴园体育指导员新春行将在双街镇柴楼兴园社区二楼活动室举行。活动将对培养青少年体育锻炼意识，组织青少年开展篮球项目科学健身指导培训。此外，2024年静海区走基层、进社区健身气功全民志愿服务活动也将在当日举办。 新报记者 张璐璐 本版摄影 崔文艺 许文熙 高焕英 许扬 王晓华 石智宏 李力 孙志鹏

