# 2022年北京市全民健身与营养社区行圆满落幕

北京市社区运动会2022年北京市全民健身与营养社区行走进朝阳区首开国风活动在朝阳区国风北京社区广场圆满落幕。本场活动由北京市社会体育管理中心主办，北京市社区体育协会、朝阳区望京街道办事处、首开望京物业承办，邻间生活（北京）科技有限公司、北京德贤体育文化有限公司、北京优护万家养老服务集团有限公司、北京恒安中医院协办。

“每天6分钟，颈肩腰腿都放松”，伴随着舒缓的古筝乐曲，在“脊柱保健操”专家老师的演示讲解下，居民们展臂伸腿，轻舒身体，为接下来的项目体验做好充分的热身。健身团队带来了精彩的广场舞、形体舞节目表演，吸引了现场观众的驻足观看，不时报以热烈的掌声。社区居民在社会体育指导员的有序引领下，进行身体素质项目的测试，让大家在体验项目同时，了解到自己肺活量、力量、平衡性、反应等身体素质指标，帮助居民从身体不同方面准确掌握自身体质健康状况，并提供科学有效的锻炼方法和建议。参与活动的李阿姨说：“之前没听说过身体的各方面还有这种指标，能在自己的社区里参与这样的活动太好了，不仅让我直观了解到自己身体基本状况，还能现场带着小孙子报名参加了陆地冰壶比赛，大人孩子玩得都很开心。”

活动现场还设置了VR模拟滑雪、陆地冰壶等项目体验和比赛，通过社会体育指导员的现场指导及讲解，让社区居民进一步了解冬奥项目的内容和规则。让参加活动的孩子和居民体验冰雪运动，享受快乐健身。在由邻间生活提供的智慧领动台互动现场，小朋友们也玩得不亦乐乎。投壶、套圈、推铁环、抖空竹、抓羊拐、舞龙舞狮等项目，不仅让中老年居民从运动游戏中追溯童年的美好时光，也让小朋友们体验到不同年代的游戏乐趣。

据了解，今年的北京市全民健身与营养社区行活动走进社区基层、走到居民身边，在严格落实《北京市体育赛事活动新冠肺炎疫情常态化防控指引（第二版）》的要求下，分别走进房山区良乡镇、通州区潞城镇、顺义区空港街道、西城区广外街道、海淀区四季青镇和朝阳区望京街道等地区，吸引了各大街道社区近两千名居民及文体骨干、广场舞爱好者、体育健身达人、学生、社会体育指导员积极参与，真正地将科学健身、增进健康的服务理念送到社区居民身边。主办方介绍，在全市范围内开展全民健身与营养社区行活动，旨在倡导健康积极的生活方式，以将喜闻乐见的、贴近百姓生活的全民健身项目带到基层这种形式，搭建各地区文化体育交流互动平台，让广大居民在体验项目时了解自身状况，学习科学健身技能，从而坚持参与体育运动锻炼，提高身体素质，从而进一步增强了社区居民参与感、获得感和幸福感，推动了社区邻里和谐，有效地促进了全民健身和全民健康深度融合。

中国日报网2022-09-26