



# 健康先行 畅享运动好时光

## ——丰台区总工会两大项活动助力职工健身

■本报记者 张瞳

一个好体魄、一个健康心态，是每位职工都该拥有的。积极倡导职工健身活动，激发职工强身健体的意识，这样不仅充分改善了单位的精神面貌，还切实增强职工之间的凝聚力，丰富了单位的文化内涵。那么，如何调动职工健身的积极性？开展什么样的运动是职工喜爱并接受的？从今年3月，丰台区总工会结合全区职工的需求，陆续推出了两大项活动，即：“快乐健身直通车”活动和“丰采杯”职工乒乓球比赛。

“快乐健身直通车”活动，菜单式选课教学，让职工享受健身快乐；“丰采杯”职工乒乓球比赛现场，选手们在赛场上直拍与横拍，进攻与防守，推挡与提拉，速度与激情在这里尽情展现……两大活动让职工参与全员健身的热情高涨起来。

### “直通车”开到基层 健身课程可订制

为了全面贯彻党的十九大精神，广泛开展全民健身活动、加快推进体育强国建设，丰台区总工会、区体育局将联合举办2018年丰台区“快乐健身直通车”活动。

据了解，此次“快乐健身直通车”活动，推出了“菜单式”的免费健身课程，让职工在自由选择中实现供需的有效对接，不断满足职工多样化的健身需求。

同时，“快乐健身直通车”活动横跨全年，得到了丰台区武术协会、丰台区桥牌协会、丰台区围棋协会及北京智科硬派体育产业公司的大力支持，充分发挥优质社会资源优势，服务职工群众。

2018年3月，丰台区“快乐健身直通车”选课正式启动，该区各直属基层工会主席（副主席）以及负责文体工作的工作人员共计160人参加了2018年丰台区“快乐健身直通车”选课活动启动仪式。

启动仪式上，教练们向参会人员现场演示了一平米健身、瑜伽、拉丁、太极拳24式、八段锦等健身项目。

截至目前，“快乐健身直通车”活动启动后，已有56家直属基层工会报名参加此项活动。清明小长假过后，54个直属基层工会陆续开课。职工们健身热情高涨，纷纷叫好。

### 职工声音：

汽车博物馆的王凤妹说：“感谢区总工会与区体育局给职工带来的福利！我们练习瑜伽的感觉非常好，在汽博馆舒适的多功能厅，伴随着舒缓的音乐，我们可以尽情体验瑜伽运动带来的乐趣。”

卢沟桥文化旅游区办事处的高健说：“跳舞提升人的气质，增强自信心，又有那么好的老师教，告诉自己，一定要充分利用这次机会，多学点。”



### 银球飞舞秀风采 活跃职工健身心

在中国，足球，篮球，乒乓球成为了最受青睐的三大运动。乒乓球运动作为我国的传统优势项目，在世界上享有盛誉。我国的乒乓球运动员，在国际比赛中取得了无数的荣誉，因此乒乓球运动享有“国球”的美誉。乒乓球运动相对来说容易上手，使此项运动在我国的普及和推广达到了空前的高度。越来越多的职工朋友开始喜欢上这项运动，并积极投入和参与这项运动。

为进一步感受乒乓球的魅力，应广大乒乓球职工爱好者的要求，今年4月中旬，丰台区首届职工“丰采杯”乒乓球比赛在乐羽时代羽毛球馆举行。丰台区总工会常务副主席陈威、副主席刘振丽，区体育局副局长关向青，卢沟桥乡党委副书记杨彩霞，卢沟桥乡党委委员、组织委员崔兵，卢沟桥乡党委委员、地区总工会主席苟光茂等领导到现场为运动员加油助威。

本届乒乓球比赛由区总工会主办、卢沟

桥地区总工会承办、乐羽时代羽毛球馆协办，此次比赛得到全区广大职工的积极响应，来自全区34家单位的职工共200余人参加了比赛。

本次比赛分为团体赛和男、女个人赛。在赛场上，众多乒乓球好手挥汗如雨、奋力拼杀，直拍、横板、弧圈球、扣球，一一呈现，好不热闹，赛中不时传出热烈的喝彩声，兴奋的“好球”声不断……参赛选手在比赛中你争我夺，不放过任何一个赢球的机会，将集体凝聚力和荣誉感以及不服输、敢拼搏的劲头展现得淋漓尽致，本次比赛每名参赛选手都赛出了风格，赛出了水平，同时也交流了感情，切磋了球技，增加了友谊。

最终，经过两天多轮比拼，区教育工会、云岗街道总工会、区地税局工会、南苑地区总工会、花乡地区总工会、区公安分局工会、区园林绿化局工会、区卫生计生系

工会分获团体赛前八名；区公安分局工会王乾，区教育工会沈晓龙，区卫生计生系统工会张宝田，区公安分局工会侯建明，花乡地区总工会景世通、郭治安，三兴汽车公司工会刘博，区统计局工会刘国玺分获男子单打前8名；方庄地区总工会马丽、区委党校工会高元青、花乡地区总工会聂雷、区委党校工会吴亮枝、新村街道总工会李小娥、区统计局工会王建美、区地税局工会施宗琼、区教育工会高红玲分获女子前8名。

区总工会常务副主席陈威介绍说：“今年，区总工会除乒乓球比赛之外，还将组织篮球、羽毛球、足球等多项比赛让职工运动起来，让职工享受运动带来的快乐。”

为进一步丰富丰台区职工的业余文化生活，激发职工在竞技、娱乐、健身中享受快乐，促进工作，丰台区总工会将以职工需求为导向，广泛开展丰富多彩的文体活动，为更多职工展示风采搭建平台。



健康直通车进基层——现场教授职工瑜伽



▲健康直通车进基层——现场教授职工一平米健身  
▶健康直通车进基层——现场教授职工拉丁舞  
▼健康直通车进基层——现场教授职工八段锦

