

为居民提供更多优质的健身服务

曹杨新村街道全力打造“15 分钟健身服务圈”

□记者 冯璐迪 整理报道

升级焕新社区健身驿站、开办青少年体适能训练营、打造高质量居民健身圈……近年来,随着全民健身运动热度高涨和居民的健身需求日益增加,曹杨新村街道全面兼顾不同人群结合辖区实际及居民健身诉求,全力打造“15 分钟健身服务圈”。

焕新升级健身驿站: 提供舒心服务

每到下午两三点,曹杨社区健身驿站内“热闹非凡”——一群阿姨爷叔在这里锻炼身体,有的在锻炼上肢胸肌,有的在锻炼手臂力量,有的在锻炼身体形态……原来,他们是这里的“常客”。

退休的张大伯每天下午三点都会出现在曹杨健身驿站里,“我非常欢喜运动,年轻的时候就欢喜,到了老年更加注重身体健康,只要没特殊情况,基本上天天都去健身。”

实际上,这个健身驿站曾经历过一次焕新升级。为构建居民身边高质量的“15 分钟健身服务圈”,在普陀区体育局、曹杨新村街道的大力支持下,原先的市民百姓健身房变更为曹杨社区健身驿站,从社区文化活动中心地下室搬迁至空间更大、环境更好的二楼区域,并对其进行重新设计和装修改造,将总空间划分为有氧训练区、无氧训练区、VR 训练体验区、青少年体适能训练专区、体质监测专区等多个功能区,增设智慧化、智能化的健身硬件,打造全新升级的健身驿站。

针对老年人的健身需求,曹杨社区健身驿站为老年人提供实惠的



价格、公益性的指导。“一天一元”日间时段卡广受老年人欢迎,虽然购买人群不限,但相较于年轻人,该优惠更契合老年人的健身需求。日间年轻人都忙于工作,几乎没有时间去健身,而老年人退休在家时间充裕,在此时间段前去健身,在享受优惠的同时,又能避开年轻人的健身高峰期。

同时,该健身驿站设有长期的驻场教练,为老年人提供公益性指导,如器材如何使用、如何锻炼手臂力量等。此外,为在最大程度上避免健身带来的损伤,该健身驿站还设有巡场教练,面对运动损伤、突发性事故时能够及时处理。

聚焦青少年身体健康: 开办青少年体适能训练营

为兼顾不同人群的健身诉求,打造“15 分钟健身服务圈”,该健身驿站在听取居民建议的前提下,基于原本就有青少年体适能训练专



区的情况,开办了暑期青少年体适能训练营。

该训练营根据不同年龄段青少年的特点,设有青少年减脂特色营、运动网瘾手机戒除特色营、中考体育加分项训练专项营和促进身心健康特色训练营四大营。

其中,青少年减脂特色营和促进身心健康特色训练营聚焦于 7—18 岁的青少年,中考体育加分项训练专项营聚焦于 13—15 岁的青少年,运动网瘾手机戒除特色营则聚焦于全年龄段的青少年。

同时,为提高孩子的积极性,该训练营建立了线上运动社群,形成互相督导机制,在非上课时间段鼓励孩子们线上运动打卡,充分营造运动氛围,帮助孩子们养成良好的运动习惯,并对打卡积极的小朋友赠送训练营纪念品。

全面评估青少年的运动能力是该训练营的另一大特色。曹杨社区健身驿站拥有 11 项体适能评估专业设备,在报名前将对青少年做一次全面评估,包括但不限于力量、柔韧性、反应度、心肺功能、体脂率等,并形成一份书面报告提供给家长参考,家长可以根据孩子的具体情况选择报名项目。

在训练营结束后将对青少年再做一次全面评估,家长通过书面数据可以更直观地了解孩子的运动效果。

打造社区健身圈: 提供丰富多彩的健身场所

焕新升级社区健身驿站和开办青少年体适能训练营,都是曹杨新村街道打造“15 分钟健身服务圈”的重要部分。随着全民健身运动渐渐成为新风尚,这些健身载体将进一步满足居民们的健身需求,让更多人享受到方便、快捷的健身服务。

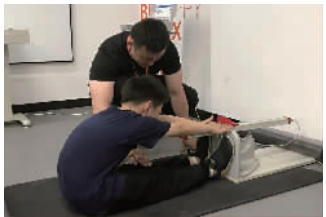
除了健身驿站外,曹杨社区还有许多其他适合健身的场所。清晨或傍晚可以在花溪路慢跑;环浜设有健身步道,在这健步走的同时还能欣赏河边美景;曹杨社区游泳馆

冬夏都开放,在这可以感受“清凉一夏”和冬日的“极限挑战”。

同时,还有很多健身器材散落在各个社区,居民可以就近使用。这些“小而美”的健身区域,已成为居民日常健身的“好去处”。

曹杨公园、百禧公园、兰溪青年公园拥有开阔的场地,为健身提供了良好的环境。在曹杨公园,你可以选择晨跑,呼吸清新的空气,感受自然之美;在百禧公园,你可以参加各种户外运动项目,例如篮球、排球和羽毛球等,锻炼身体时还能结识志同道合的朋友;在兰溪青年公园,你可以在草坪上打太极拳、做瑜伽,或者拉上几个好友进行团队健身活动,享受纯粹的運動樂趣。

此外,还有许多口袋公园可以为居民提供健身场地,进行一些简单的健身训练或闲适休憩。



□记者 冯璐迪 整理报道

近期,曹杨社区百灵鸟合唱团获评“2022 年上海市五星级老年学习团队”,本期《曹杨·社区晨报》,让我们一起来看看合唱团的动人风采吧。

歌声齐飞扬,音律伴成长

通过近半个世纪的经济发展和文化融合,退休教师、转业军人、工程师等不同职业身份人士纷纷加入了群众文化的队伍,极大地提升了群文团队的素质和演出水平,成为了曹杨新村街道建设“美好曹杨,幸福家园”的主力军。

2012 年 5 月,曹杨社区文化活动中心在原老年合唱团(市音协会员)、长青歌舞团(普陀区十佳群文团队)及老妈妈合唱团(成立于 1964 年)的基础上,经过专业考核和严格筛选,抽调出一批平均年龄 65 岁左右的精干力量组成曹杨合唱团,由上海市群众艺术馆选派的社区

文化指导员给予专业辅导,短时期内就在业务水平上获得了很大的提升。

他们不是专业演员,却有着专业素养,多年坚持每周排练,坚持自我选拔、年末考核末位淘汰等精益求精的管理方式,致力于将正能量通过悠扬的旋律、动听的歌声传遍社区每个角落。

执着坚守,感受艺术魅力

百灵鸟合唱团每周在社区文化活动中心三楼多功能厅开展声乐课程,由专业老师进行指导,有完善的团队管理制度及团员的档案记录,以一学期四首新曲目的进度,分别开设集体课和进阶课。

集体课中包含大量基础声乐练习,新进学员在集体课中可以快速适应课程,通过声乐基础知识的吸收及以老带新的“帮帮小组”,让学员在良好的学习环境中不断提高专业素质。

进阶课则针对有声乐基础、实力卓越的学员开展,以小班制的形式进行更有难度的曲目学习,并组建队伍参加区级、市级各类文化赛事。

曹杨合唱团现任团长徐淑英不仅声乐、舞蹈样样在行,更是在团队成立初期主动挑大梁,义务承担了大量的日常管理工作,还因为训练时间的冲突而主动退出了舞蹈队,一心扑在合唱团的训练上,不仅为团队设计了科学、详尽的发展规划,

还积极参与进社区、敬老节演出等公益性活动,深受队员的爱戴和好评,进一步加强了团队的凝聚力。

歌时代旋律,唱快乐人生

在 2013 年首届上海市市民文化节的合唱大赛中,百灵鸟合唱团以“黑马”之姿一路过关斩将,在决赛中获得了老年组全市第九名的好成绩,更以百强团队的身份参与了在梅赛德斯·奔驰文化中心举办的“欢乐上海 同声唱响”首届上海市市民文化节合唱大赛展演活动。

百灵鸟合唱团还在 2014 年 8 月举办的第八届老年文化艺术节决赛中荣获第六名,同年 9 月份又

获得了上海市老年基金会举办的“九九关爱 重阳歌会”银奖,曾多次获得上海市民文化节合唱大赛“百强团队”称号,在“歌唱祖国·歌颂改革”2018 普陀区庆祝改革开放 40 周年歌咏大赛中斩获银奖,成功为曹杨新村街道赢得“优秀组织奖”称号。

此外,百灵鸟合唱团还曾多次参与普陀区“国庆歌会”展演、社区学院教育教學成果声乐专场演出等,并在 2021 年普陀区庆祝中国共产党成立 100 周年歌咏大赛中斩获一等奖,展示了精湛的合唱技巧及良好的精神风貌,是曹杨社区精神文明和团队建设的重要抓手。



喜报

曹杨社区百灵鸟合唱团获评“2022 年上海市五星级老年学习团队”