

康乐老年俱乐部欢迎您

每月只需5元钱 康乐悦读一整年

报名参加的老年朋友,都有礼品哦!

详见02版

大赛在即让广场舞飞扬起来

报名还剩最后4天,想参加的朋友请赶紧拨打 87682666 今起征集市民评委

秋季健身运动,您还在等什么?赶紧来参加飞扬旅游“老爸老妈俱乐部杯”首届大型广场舞比赛吧!由《东南商报》康乐老年俱乐部联合飞扬旅游发起,以“舞动快乐,舞比幸福”为主题的大型广场舞比赛,受到了许多舞友们的追捧。

家住姜山小城春秋社区的段小姐看到报道后,特意为她母亲所在的舞蹈队报了名。“我妈退休不久,平时也喜欢和小区里的其他阿姨叔叔们一起跳舞,参加比

赛主要也是想让妈妈开心,能交到更多志同道合的朋友。”

海曙区白云街道和月湖街道还特别组织了辖区内水平较高的几支舞蹈队伍来参加,对拿下大奖信心十足。

由于本次报名期间正逢国庆假期,不少舞友反映还没来得及组织好队伍,为此,我们决定将报名时间延长至10月15日,想要参加的朋友可要抓紧时间哦!

为彰显比赛的公正公平,促进市民朋

友参与,本报特别征集市民评委,只要您是热心肠又有相对充裕时间(与年龄性别无关),就可拨打我们的电话87682666,我们会根据报名情况筛选5名读者成为本届大赛的市民评委。

本次大赛分为初赛和决赛。初赛时间暂定为10月22日至10月24日连续3个晚上,决赛暂定为10月25日,视天气情况可能会有所变动。总决赛设一等奖1名(奖金5000元);二等奖2名(奖金

3000元);三等奖3名(奖金1000元)。当然,只要参加比赛,都有一份小礼品,参加决赛的选手可获得一份时尚的晋级礼品。

报名地址:宁波日报报业集团一楼东南商报发行部康乐老年俱乐部报名处、海曙区大沙泥街88号飞扬旅游老爸老妈俱乐部。

报名电话:87682666、87238674。

实习生 徐丽文

●广场舞达人

张雪君:与众不同的广场舞大妈

“我们已经开始在练舞了,不能耽搁太久。”10月3日早上9点,张雪君匆匆赶到鄞州姜山中学门口。晚上,她们要参加在鄞州联盛广场举行的一个广场舞比赛。这是张雪君和同伴第一次参加比赛,是件大事。

张雪君穿着修身的连衣裙,脚上踩着中跟的皮鞋,步伐轻盈。这跟近年来被“娱乐化”,甚至“污名化”,穿着松垮T恤、练功裤,头发随意扎在脑后的“广场舞大妈”截然不同。张雪君今年65岁,退休10年,站在路边,始终保持挺拔的站姿,令人印象深刻。

张雪君和同伴们几乎坚持天天跳舞,天气好的时候在广场上,天气不好的时候就跑到社区的老年活动室。这种坚持,在她看来,就跟每天要吃饭一样。

算起来,张雪君的“舞蹈生涯”可以追溯到学生年代。但一直到10年前,从原先的工作单位退休,自己开公司做生意,她才有机会再度接触舞蹈,“做生意虽然辛苦,但胜在自由。”

最先学的是交际舞,“哪有老师教,跟在别人后面,慢慢摸索。”这一跳,就是五六年。后来报名在老年大学学习,学了3年拉丁舞、2年民族舞。

最近几年,广场舞盛行,她和10多个同伴拉起了一支队伍。她是队伍中年纪最大的,大部分同伴是四五十岁。

从某种程度上说,张雪君在同龄人中算是思想比较开放的那一群。

“以前跳交际舞时,难免有人说三道四,毕竟那时的社会氛围不像现在这样开放。”不过,张雪君说,自己并没有把这些当回事,“我们只是锻炼身体而已,怕什么?”

“现在开放啦,很少再有人对跳舞说三道四。”张雪君说,因为她们这支队伍是晚饭后在广场上跳,至今还没遇到过有居民投诉噪音扰民。

尽管只是生活中的余兴活动,但张雪君还是很认真地对待,特别买了ipad,下载了最新的广场舞视频,观摩学习,然后再跟同伴们一起交流。记者 石承承

红月亮好看不好拍 摄影大师来教您

康乐老年俱乐部摄影讲座周二开课

“红月亮真美,可惜拍出来就没有味道。”前几天发生的月全食现象,让康乐老年俱乐部QQ群着实热闹了一番,大家纷纷晒图,可惜因为拍摄时技巧掌握不到位或者对器材把握不好,还是留下些许遗憾。现在好机会来了,夕阳红摄影采风团成立暨首次摄影讲座即将举行。10月14日(周二),夕阳红摄影采风团将成立,同时东南商报编委、视觉部主任戚颖将为俱乐部喜欢摄影的会员带来一堂名为《如何拍摄一张好照片》的摄影讲座。

戚颖是中国摄影家协会会员、浙江省摄影家协会副主席和宁波市摄影家协会主席,摄影作品多次在国内外获奖。

10月14日上午9点30分,摄影讲

座将在海曙人才培训学校(海曙区新典路536号浙江电建大厦5楼,公交车:115路、156路、634路、817路、16路、23路均可抵达)举行。欢迎报名参加讲座,也欢迎报名参加采风团。

有兴趣的康乐老年俱乐部会员可拨打电话87682666报名(报名时请告知会员号),先报先得,现场只有30个名额哦。此次报名参加讲座的会员,将成为康乐老年俱乐部首批摄影采风团的成员。

同时,摄影兴趣班招生还在进行中。兴趣班的授课老师拥有国家高级摄影师职业资格,宁波资深摄影讲师,已成功带出1000多名优秀学员毕业。想报名的会员可拨打87174858咨询徐老师。

实习生 徐丽文

李国飞:带着170多人跳出健康

在华辰大桥旁边的公园里,每天都会有一大批热爱跳舞的中年人聚集在湖边的空地上,随着音响播放的旋律舞动。这块广场舞“新大陆”的发现者名叫李国飞。

李国飞今年62岁,家住孝闻街,前几年因为照顾外孙女搬到了江北天水家园。当时无意间发现了公园里的一大块空地,她觉得这块场地空着实在浪费,就立即带上一个小录音机,叫上两三个社区的朋友一起去跳舞,后来周围散步的人一个个加入进来,仅仅两年,发展到170多人的广场舞团队。

两年来,李国飞不断温习以前学过的100多首舞曲,白天看视频学习动作,晚上教授给其他人。

除了刮风下雨,她每天都会到公园组织跳舞,学员们都亲切地称她为“李老师”。

别看李女士现在跳舞跳得好,以前她可是想都没有想过自己也会跳舞。2007年,50多岁的李女士手臂非常酸

痛,经邻居介绍跳了几天舞,发现手可以抬放自如了。李女士说,那时候觉得50岁的年纪不适合跳舞,但是看到广场上跳舞的人都与自己差不多年纪,渐渐地也爱上了跳广场舞。

广场舞带给李女士最多的是健康快乐,现在她无病一身轻,每天都过得非常充实。除组织了天水和韵舞蹈队,她还组建了健美操团队。去年,成立一年的天水和韵舞蹈队在“舞动江北”——江北首届排舞大赛中获得了银奖。

实习生 徐丽文

继续寻找广场舞达人

您喜欢跳广场舞?您是文明广场舞的倡导者吗?您是广场舞潮流的引领者吗?如果以上条件都符合的话,那您就是我们一直在寻找的甬城广场舞达人!不要害羞,也不要犹豫,拿起电话,拨打我们的87682666。当然,要是您身边有这样的朋友,也可以推荐给康乐老年俱乐部。

我是龙平喝腊八粥要记得来

大觉寺首团开始接受预约

佛光山 宜兴大觉寺 全包统一价268.00

首团

文华客服部: 27858950 · 宁波海曙镇明路488号文华大厦7楼G室
月湖部27958848 · 钟公庙部88227868 · 轻纺城部88264208

3天全包价 799.00 每周有团

东林大佛

逢十走十庵 99.00

普提旅游推出“双十一(11.11)大促销”·仅限当天!

799.00九江东林大佛三日游《旅游代金券》仅售499元