



社会体育指导员展示健身气功、健身瑜伽项目。记者 胡龙召 摄

线上指导科学健身

全民健身云讲堂公益课将在甬上APP开讲

我市群众体育公益活动又有新方式。旨在为市民朋友提供科学健身理念和指导的全民健身云讲堂,将通过宁波晚报·甬上APP专题推出。我市部分社会体育指导员将以视频展示、讲解的方式,利用线上推送,为健身爱好者提供指导服务,便于大家随时观摩、学习健身技能。

“去年疫情暴发后,越来越多的人习惯了居家健身的方式,‘线上体育’蓬勃发展。我们也从去年开始推出了线上教学,让喜欢健身运动的人可以通过电视、电脑、手机等多种方式,随时随地参与健身技能学习和操练。”宁波市全民健身指导中心副主任崔鲁勇表示,希望“每个人都是自己健康的第一责任人”,有更多的市民朋友喜欢上运动健身,“我们要做的就是给大家提供科学的健身指导,大家可以多关注我们的健身大讲堂、‘云讲堂’‘一人一技’培训等活动。”

全民健身云讲堂由宁波市体育局主办,宁波市全民健身指导中心、宁波晚报·甬上APP、安利宁波分公司联合推出,是我市

全民健身大讲堂、“一人一技”体育技能公益培训两大群众体育品牌活动的延伸。全民健身大讲堂是宁波市体育局首创的全民健身普及模式,让市民通过免费的健身教学课,学习掌握科学的健身方法,提高综合素质和生活质量。该项活动推出十余年来,每年开展数十期健身讲座,在推动我市群众体育发展方面起到了积极作用。“一人一技”体育技能公益培训则是始于2018年的宁波群众体育品牌活动,致力于搭建利民惠民的体育健身平台,开展3年来共设置30多个培训项目,直接培训人数累计超过10万人次,取得了良好的社会效益。

据了解,宁波市全民健身指导中心今年计划推出全民健身大讲堂、全民健身云讲堂、“一人一技”体育技能公益培训、社会体育指导员培训等一系列活动。此次推出的全民健身云讲堂将邀请运动、康复、营养等方面的专家,通过甬上“云端”为市民朋友传授健身、健康知识。活动首先选择广播体操、太极拳、传统武术、健身气功、健身瑜伽、健身

排舞等各类群众喜闻乐见的的项目,邀请各项目的社会体育指导员录制健身展示、讲解视频,通过宁波晚报·甬上APP、体育宁波等新媒体平台推送。一方面提醒大家,在享受现代生活便利的同时,更要时时与自己的身体“对话”,让身体在自然伸展和运动锻炼中保持唤醒状态;另一方面通过社会体育指导员线上指导的方式,让大家能够学习和掌握最基础的科学健身技能和方法。

首期“云讲堂”计划推出20堂“云课”,届时哪些课程最受欢迎,答案当然就在市民朋友的手中。首期“云讲堂”在线上推送完毕后,将根据点击量高低,对参与讲课的社会体育指导员进行评奖。评奖共设置3个等级8个奖项:“最佳大赏”奖1名,奖励价值1000元安利纽崔莱产品大礼包一份;“最佳教学”奖3名,各奖价值600元安利纽崔莱产品礼包一份;“最佳指导”奖4名,各奖价值400元安利纽崔莱产品礼包一份;其余入围展示者,分别获得纪念品一份。

记者 戴斌 通讯员 翁铮

中国女排4月来宁波 备战东京奥运会测试赛

本报讯(记者 邹鑫)记者获悉,中国女排将于4月12日前后抵达宁波北仑,在这里展开为期半个多月的封闭训练,备战即将举行的东京奥运会测试赛。值得一提的是,为欢迎中国女排到来,上周末北仑球迷在富邦广场重温了2016年里约奥运会女排决赛视频,为中国女排姑娘们加油打气。

随着全球疫情慢慢好转,停摆一年多的女排国际赛事逐渐恢复,近日亚排联和国际排联分别公布了今年亚洲女排赛事和世界女排联赛的举办时间。同时,国内排球比赛也将有条不紊地举行,全运会排球预选赛和决赛都已排定日程。

“现在各项大赛举办时间都明确了,中国女排的备战计划也逐渐清晰,什么时间前往什么地方训练也都确定下来。”北仑区体艺中心工作人员表示。

从今年年初开始,中国女排队员跟着主教练郎平在北京、福建漳州等地集训。目前,队伍暂时解散,球员们回到各自省队备战全运会预选赛。全运会女排预选赛将于4月6日开始,4月13日结束。预选赛之后,中国女排将在北仑重新集结,备战5月初举行的东京奥运会测试赛。

东京奥运会测试赛将是中国女排今年第一次亮相国际赛场。因为疫情,今年的女排测试赛规模大幅缩减,日本方面只邀请中国女排前往东京参赛。随后,5月25日至6月20日世界女排联赛将在意大利举行,中国女排是否参赛还是个未知数。

从2004年中国女排主场落户北仑,女排姑娘们每年(除了疫情期间)都回“娘家”训练和比赛,今年也不例外。北仑体艺中心工作人员表示,北仑是中国女排的福地,希望姑娘们延续里约奥运会和女排世界杯的好状态,在今年夏天的东京奥运会上再创辉煌。

分类广告

刊登热线: 56118880

物业信息

刊登热线: 56118880

地铁口旺铺出租
丽园南路2号地铁口商舖8间
联系电话:15888196137

沿街综合用房出租
位于宁波市海曙区古林镇礼嘉桥村博馨苑小区沿街综合用房(环城南路与机场路交叉口向西500米)整体出租,建筑面积2459.71平方米,意向者联系:0574-88027537,15867227908

商铺招租
位于海曙药行街169号,5间店面,面积494.83平米,套内222.2平米。咨询电话:项先生15268561568,057185228637汪先生:18258878293 监督电话:4006690705

厂房出售
位于宁海县大佳何镇工业区的现成厂房。距县城中心4公里,高速公路3公里,四面环路,占地87518平方米,建筑41831平方米,国有出让土地,为单层挑高标准厂房。
联系人:张先生
联系电话:13777011666

办公楼、商铺出租
1.地铁4号线(双东路站)旁高档写字楼,海田大厦五、七、八、九层部分独立单间办公房,地址:文教路72弄16号。
2.百丈路168号会展中心七层(约230平方)单独间。
3.三板桥街22、23号(约90平方)底层商铺。
4.国医街90号(1-2层约640平方)商铺。
租赁价面洽
电话:0574-87292929周先生、詹先生

职场招聘 家教培训
房屋租赁 搬家搬厂
旧货回收 征婚启事
商务信息 法律服务

办理地址:海曙区梁祝街58号(都市仁和中心)20楼2011室

法律服务
●离婚、房产、经济纠纷 87295238
●民事免费法律咨询 56281878

旧货回收
●收家具床一切旧货 18358415826

搬家搬厂
●千禧搬家搬厂特优 87778900
●快捷专业搬家搬钢琴 87907772

友情提醒:使用本栏目征婚信息请注意查验对方个人资料。涉及金钱财物往来,请谨慎处理,因广告审查涉及(广告法)要求的相关内容,敬请应征者注意自我保护。

个人征婚
孤独女65岁,朴素贤惠,心地善良,喜欢锻炼,爱好旅游,有劳保经济无忧,独居多年,深感孤独,真心想寻找一位诚实守信,身体健康,有爱心的老伴共度余生,经济、年龄不限,会住女方家更好。
联系电话:13221989767

减资公告
根据公司章程规定,将注册资本由500万元人民币减至50万元人民币,并按有关规定办理工商减资手续,请债权人自见报起45日内向公司提出债权债务或提供相应担保请求。
特此公告
宁波方可装饰有限公司

物业服务企业招募公告
1.世纪锦秋(海曙区迎春街);2.报名时间:4月1日-8日;3.报名资料:电话咨询;4.代理机构:宁波甬光物业管理咨询有限公司。周女士 13325743672

注销公告
经股东会决议:本公司决定注销《劳务派遣经营许可证》正副本(编号330201201907250069)。特此公告
宁波盛泰劳务派遣有限公司

声明公告

刊登热线: 56118880
●宁波市宝辰电子科技有限公司遗失公章和财务章各一枚,声明作废。
●快递遗失欧展国际货运(上海)有限公司宁波分公司一份提单提单号为CTLT09205137196船名航次:THALASSA ELPIDA 036W,声明作废。
●张慧惠、卢世杰遗失他项权证,证号:虞证登字第210329号,声明作废。
●郑志豪遗失位于宁波合生国际名都天怡湾花园2幢801室购房发票,号码:02014997金额:337372元,声明作废。

减资公告
经公司股东决定,将注册资本由1000万元人民币减至100万元人民币,并按有关规定办理减资手续。
特此公告
宁波七码头世纪美食餐饮有限公司

减资公告
经股东会决议,将注册资本由3350万元人民币减至1000万元人民币,并按有关规定办理工商减资手续。
特此公告
宁波民和典当有限公司

宁波华星科技有限公司年产24000吨高档汽车内饰面料生产线技改项目环境影响评价信息公告
1.环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径,公众意见表的网络链接:公众可在http://www.nbhxkj.cn/查阅报告书和下载公众意见表,或在建设单位处查阅。
2.征求意见的公众范围:工程周边居民、企事业单位等。
3.公众可自公示之日起通过信函、电子邮件等方式向建设单位提交公众意见。联系方式:宁波华星科技有限公司,慈溪市龙山镇海甸戎村,陈工,0574-63737526,15212048288@163.com。
4.起止时间:2021年3月22日至2021年4月2日,共计10个工作日。
宁波华星科技有限公司
2021年3月31日

●慈溪市艾瑞思健身服务有限公司遗失财务专用章(编号:3302820319832),声明作废。
●宁海县顺通汽车销售服务有限公司(李晶晶)各一枚,声明作废。
●因保管不善,遗失宁波万楚置业有限公司开具的增值税普通发票一份(三联),发票代码033021900105,发票号码03527906,金额1192389.00,不征税,购方:何素娥,特此声明作废。
●宁波鄞州福明周列禄门窗店遗失公章一枚,编号:92330212MA2EFUEH53,声明作废。
●方中桃遗失宁波市第六医院病人费用结算单一份,住院时间2020年5月26日-2020年6月2日,电子票代码:31301票号:1000670,金额:30122.7元,声明作废。

●浙B0XW67人保公司保单印刷号33021900416983单证类型代码AEDAAE0015D00的正本遗失特此声明。
●朱琴琴遗失保险销售从业执业证,证号:02003133020080002013001252,特此声明。
●包莲莲遗失宁波合生锦城房地产有限公司开具的宁波增值税普通发票一张,发票号码07675535发票代码033021800104金额790000元,声明作废。
●象山金沙贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●慈溪市秀米文化传播有限公司遗失财务专用章(编号:3302820304206),遗失法人章(宓剑杰),声明作废。
●俞刚强遗失保险销售从业执业证,证号:02003133020080002016002007,特此声明。

●象山县教育局会计核算中心基建专户遗失银行开户许可证一本,核准号Z3321000087302开户行:中国建设银行股份有限公司象山支行,声明作废。
●宁波韩翔建材有限公司遗失公章一枚,声明作废。

解散清算公告
经宁波启芯精密机械有限公司股东会临时会议决议,决定解散公司,并成立清算组。请公司债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。
联系人:赵丹
联系电话:18042089808
宁波启芯精密机械有限公司清算组

余姚大隐福寿墓园
民政部门批准的正规墓园,位于大隐镇交通便捷环境优美,南面靠近玉佛寺边上入口,东面通途路到底桥下入口。公交:156路姜岱站下,33路及地铁1号线高桥西站可以免费接送(需提前预约)
电话 0574-62915168
13957891168 18968376365

减资公告
经本企业股东决定(宁波柏庭家护股权投资合伙企业(有限合伙)统一社会信用代码:91330201340477649C,执行事务合伙人:顾杏仙)将企业的注册资本由原来的3000万减少至1050万人民币,自公告之日起45天内,债权人有权要求本企业清偿债务或提供相应的担保。特此公告。

北仑福寿墓园
福寿墓园地处通途路旁小港街道江家村,是民政部门公认的一家园林式公墓,七一七抗日将士陵园也安于此。园内有山有水,胜如公园。长期有每穴1-2万元低价墓让利惠民,是叶落归根的理想之选! 公交:宁波一北仑可乘788路,789路堰山站下转701路新凉亭站下,直达墓园,镇海乘397路孔墅岭下。
车辆接送需提前预约: 86226769、13906690756、13958217139