

“全民健身云讲堂”23堂公益课甬上点击量超过330万

8位教练分获“最佳大赏”“最佳教学”“最佳指导”奖项



健康塑形教练施亚飞主讲“跑步热身与拉伸”云课。
记者 胡龙召 摄

根据云课受欢迎程度,8位教练获奖

这23堂“云健身课”中,《你是不是也加入了跑步运动?这些热身动作不能少!》点击量最高,达到20万。主讲这堂“跑步热身与拉伸”云课的健康塑形教练施亚飞,成为“最佳大赏”得主,她获得价值1000元的安利纽崔莱产品大礼包一份。

点击量排名第二至第四位的依次是:《社区健身“领头羊”为您展示健身气功·五禽戏》(社会体育指导员徐云花主讲,点击量19.2万)、《来吧!跟着“功夫女侠”练习易筋经》(社会体育指导员邱亚芬主讲,点击量19.1万)、《这套去年走红方舱医院的健身方法,值得一学!》(社会体育指导员楼亚芬主讲,点击量17.9万)。这三名社会体育指导员成为“最佳教学”奖得主,分别获得价值600元的安利纽崔莱产品礼包一份。

获得“最佳指导”奖的四堂课分别是:《刚柔相济、内外兼修,带您玩转这套“非遗”拳法》(社会体育指导员陈刚主讲,点击量16.1万)、《考前怎么吃?营养师来支招》(营养健康顾问吴东主讲,点击量15.8万)、《健身排舞<最美中国>,舞步轻松乐趣多》(社会体育指导员张建芬主讲,点击量14.5万)、《武术散打基本拳法,练出精、气、神》(社会体育指导员黄小梅主讲,点击量14.4万)。这四名社会体育指导员成为“最佳指导”奖得主,分别获得价值400元安利纽崔莱产品礼包一份。

希望大家做“自己健康的第一责任人”

作为一项线上体育公益活动,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,是全市全民健身大讲堂、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。

去年疫情暴发之后,越来越多的人习惯了居家健身的方式,“线上体育”蓬勃发展,市全

民健身指导中心从去年开始推出健身指导线上教学,让市民通过电视、电脑、手机等多种方式,随时随地参与健身技能的学习和操练。

而对于市民朋友来说,每个人都是自己健康的第一责任人。获得健康最简单也是最有效的方法,就是培养健康的生活方式,其中就包括培养运动健身习惯。

记者 戴斌 通讯员 翁峥 胡骏

奥运冠军石智勇给小朋友送上新学期祝福

本报讯(记者 俞素梅 通讯员 池瑞辉)今天是中小学校开学的日子,就在开学前夕,奥运冠军石智勇特意给鄞江镇中心小学的师生们发来一段视频,送上新学期的祝福。

石智勇在视频中说:“我爱宁波,特别是鄞江训练基地,这里是我梦开始的地方。对于运动员来说,每一次绝地反击都是用实力去拼搏。鄞江小学有很多特色体育项目,如壁球、攀岩、足球等,在新学期,祝同学们能够突破自我,收获新的希望。”

记者了解到,石智勇在视频中提到的“鄞江训练基地”位于宁波市第二少体校,与鄞江镇中心小学仅隔了一条马路。因为是“贴隔壁”,这两所学校常有互动。鄞江镇中心小学开设了拳击、攀岩等特色体育社团,每周四下午的两节社团拓展课,指导老师会带着小朋友们去隔壁的二少体上课,有时候二少体的教练、运动员也会进行专业的技术辅导;而二少体的小学生们,也会到鄞江镇中心小学来上文化课。

新学期开始之际,响应宁波市教育局发起的“崇敬奥运冠军、崇尚奥运精神”倡议,鄞江镇中心小学特意邀请正在市第二少体校训练的石智勇给师生们“讲几句”,希望大家能从近在咫尺的奥运冠军身上汲取力量。石智勇欣然答应,送上了发自内心的祝福。

童声翻唱《万疆》宁波娃再次演绎红色经典

本报讯(记者 施代伟 通讯员 洛奇)继今年3月深情演绎《灯火里的中国》引发媒体关注后,近日,宁波音乐港青少年艺术团法伊娜声乐协奏团两名声乐团员再次推出红色主题音乐作品《万疆》。

歌曲《万疆》由李姝作词,刘颜嘉作曲,是为庆祝建党100周年,由共青团中央宣传部、中国歌剧舞剧院联合发起的一首国风作品,原唱为著名歌唱家李玉刚,今年5月正式发布。这首歌曲磅礴宽广,表达了中华儿女对党的一片深情与爱戴,更通过音乐描绘了祖国万里河山波澜壮阔的画卷……

来自法伊娜声乐协奏团的陈宇涵、姜星瑜从小就开始了声乐练习,今年3月,两人灌录了那首脍炙人口又充满暖意的音乐作品《灯火里的中国》,在宁波火了一把。此次,两名宁波小姑娘再度携手,她们深情的演唱和充沛的情感,让歌曲《万疆》有了另一种表达方式,也通过这首作品让更多青少年感悟音乐中百年党史的辉煌篇章。

分类信息

【刊登热线】56118885 56118880

职场招聘 教育培训 房屋租售 搬家搬厂 旧货回收 声明公告 商务信息 法律服务

物业信息

旺铺、厂房出租 丽园路2号地铁口商铺六间 云林东路957号一层厂房825m² 出租。电话:13081901628

搬家搬厂

●千喜搬家搬厂 特优 87778900 ●快捷专业搬家搬钢琴 87907772

法律服务

●离婚、房产、经济纠纷 87295238 ●民商事免费法律咨询 56281878

招 聘

1、文员、仓管:各2名(懂电脑,退休也行)。
2、驾驶员(驾龄5年以上,25-45岁新宁波人也行)。
3、公司管理人员:5名,需大专以上文凭年龄22-45岁。
4、家电维修维修工:10名。
一经录用,工资待遇,福利从优。
联系 18905749909 孙先生
宁波市三星电子销售服务中心

旧货回收

●收家具床一切旧货 18358415826

声明公告

●宁波市海曙高桥李刚运输户遗失公章一枚,编号3302030242145,声明作废

减资公告

根据《公司法》规定,经公司股东会决议,自公告发布之日起四十五日内,向公司清算组申报债权及办理债权登记手续。
地址:海曙区布政巷16号科创大厦1814室 施立峰 87118009
宁波市海曙区桃源湾开发建设 有限公司清算组

●刘洋遗失宁波市第六医院发票号码234002157(12004.32元) 声明作废

●浙江融道房产经纪有限公司遗失公章一枚,编号3302050203546,声明作废

●宁波暖树商务服务有限公司遗失公章,编号33022610005526 遗失财务专用章、法人章(叶培原) 发票专用章各一枚, 声明作废。

清算公告

宁波市海曙区桃源湾开发建设 有限公司经股东会决定解散, 并成立清算组。请公司全体 债权人,自本公告发布之日起四 十五日内,向公司清算组申报债 权及办理债权登记手续。
地址:海曙区布政巷16号科创 大厦1814室 施立峰 87118009
宁波市海曙区桃源湾开发建设 有限公司清算组

●遗失声明:遗失中国大地财产 保险股份有限公司宁波分公司 保单正本贰份,保单号PGGC2 1330221170000000024,单证流 水号159900110103547649、 159900110103547650 声明作废

●宁波市北仑新世诚五金有限公 司遗失公章一枚,编号:3302 060099935,声明作废。

更正公告

在2021年7月22日宁波晚报刊登的分立公告:“根据宁波 海成压铸有限公司股东会决议,公司拟分立为宁波海成压铸有 限公司和宁波凡华实业有限公司(拟)二家公司,原宁波海成压 铸有限公司继续存续。原公司的债务由分立后的各家公司共 同承担。”现更正为:“根据宁波海成压铸有限公司股东会决议, 公司拟分立为宁波海成压铸有限公司和宁波凡华实业有限公 司(拟)二家公司,原宁波海成压铸有限公司继续存续,原公 司的债务由分立后的各家公司共同承担。” 特此公告

●宁波市镇海区招宝山新乐惠美 食城遗失2018年12月27日核发 的食品经营许可证副本一本, 许可证编号:JY2330211015 1036 声明作废

●慈溪市白沙路宏明针织品厂遗 失财务章一枚,编号:330282 0262981 声明作废。

●宁波杭州湾新区科华电脑店遗 失公章一枚编号330296100091 95 声明作废

●徐林松遗失宁波市第六医院开 具的宁波市第六医院病人费用 结算票据1张,票据代码:313 01,票据号码:242002218 金额 9865.69元,特此声明遗失

●余姚市宏峰纸箱厂 遗失公章 一枚,声明作废

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路与 301路玉佛寺站下、宁波市区 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