

2023年老年人健身活动简报(优秀5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

老年人健身活动简报篇一

近日，由闻喜县委老干部局组织的“喜迎二十大银龄心向党”全民健身文体活动，在县城东湖公园举行。老干部局局长杨辉珠，副局长冯亚琴参加活动。

活动开始前，老干部局局长杨辉珠强调，希望广大离退休干部积极践行健康理念，争做全民健身的倡导者、践行者、推动者，为党的二十大胜利召开营造良好氛围。

活动中，来自全县14支队伍共200余名老干部和老年朋友伴随着优美、舒缓的乐曲，认真展示了太极拳、广场舞、柔力球、伦巴、健身操等20个精彩节目。

此次活动为全民健身营造了良好氛围，展示了新时代老干部和中老年人积极乐观、热爱运动的精神风貌，有力推进了全县健身活动的广泛开展，在全社会形成了关注老年人身心健康，支持老年体育事业发展的良好氛围。

老年人健身活动简报篇二

为开展好第三个“全民健身月”活动，增强辖区居民的全民健身意识，倡导文明健康生活方式，增强中老年人的身体素质，展示老年人积极、健康、向上的精神面貌。4月8日上午，龙山街道银桦路社区文明实践站、老体协在辖区融乐园特开展中老年健身操培训活动。

此次活动吸引了社区众多健身爱好者、文艺爱好者以及老年人参加，社区养老中心刘老师通过带头示范的方式向老人们讲解健身操的步骤，老人们学得很认真。练习了几遍后老人们都熟练的掌握了健身操的做法，伴着欢乐轻松的健身操音乐节拍，他们精神抖擞，展现着老年人特有的风采。

让老人们通过健身操活动来锻炼自己的身体以预防老年人常见的一些疾病，同时也让社区内很多老人走出家门来到活动中心，进一步提高了老年人的健康意识，强化“全民健身月”的引领作用，丰富了社区老年人的精神文化生活。

老年人健身活动简报篇三

为激发居民健身热情，进一步丰富辖区中老年人的业余文化生活，带动老年人健身热情。5月19日晚，汤泉街道老体协组织开展中老年广场舞健身活动。

中老年广场舞健身活动开始前，网格员已经做好了宣传工作，积极邀请周边老年人参加，领队徐阿姨准备了大家耳熟能详的欢快音乐，如“小苹果”、“最炫民族风”等。徐阿姨为了这次活动精心编排好几个适合老年人健身跳的广场舞，并且借助此次活动进行教授和推广，以此带动老年人加入到广场舞健身行列，感受广场舞的魅力。晚上7点，周边老年人陆续赶过来，当音乐响起时，大家在领舞徐阿姨的带领下，一首热身操“小苹果”后，大家逐渐融入进来。在第二首“最炫民族风”后，健身队伍渐渐发展到三四十人。不管舞姿是否优美，动作是否娴熟，大家都踩着节奏，伴着音乐，轻松地跳着。现场有老人说道：“以前只能在家看看电视，现在好了，在家附近就能跳舞锻炼身体了，而且还认识了这么多朋友，感觉自己都变年轻了。”健身结束，大家都挥汗如雨，觉得身体倍感轻松。

通过开展广场舞活动，既能娱乐老年人身心、锻炼身体增强体质，也为老年人搭建了交流的平台，大家在欢声笑语中增

进了友谊和感情交流。提高了居民对社区和老体协组织的归属感，增强了居民群众的集体凝聚力和向心力。

老年人健身活动简报篇四

为了增强中老年居民朋友们的身体素质，展示辖区中老年人积极、向上、健康的精神面貌。我社区组织老人开展健身操活动。

伴随着欢乐轻松的健身操音乐节拍，老人们精神很好，展现了中老年人特有的风采。

此次活动得到了众多老年朋友们的认可，大家纷纷点赞，希望以后多开展一些类似的活动。

老年人健身活动简报篇五

为了增强中老年居民朋友们的身体素质，展示辖区中老年人积极、向上、健康的精神面貌，11月7日上午，模范西路社区“阳光心灵茶吧”组织老人们聚集在社区楼下空地开展健身操活动。活动中，伴着欢乐轻松的健身操音乐节拍，老人们精神抖擞，迈着小步，一步一颤，伸展着手臂，展现了中老年人特有的风采。健身操活动的开展不仅提高了中老年人的健康意识，而且丰富了社区中老年人的精神文化生活。活动结束后，大家纷纷表示愿意积极参加此类活动。