

# 2023年全民健身活动倡议书(实用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 全民健身活动倡议书篇一

广大市民朋友们：

今年八月八日是咱们国家第x个“全民健身日”。“全民健身日”的设立，充分体现了党跟国家对全民健身事业的高度重视和对人民群众身体健康的关心。为此，特向全县人民发出如下倡导：

健康的身体，是学习的需要，工作的资本，幸福的保障。唱响“全民参与，健康生活”主旋律，倡导“体育生活化、健身经常化”理念，强化“我运动、我快乐、我健康、我幸福”的意识，每天健身一小时、健康工作每一天、幸福生活一辈子，培养健康文明的生活方式，提高生活质量，争当健身明星。

树立良好的健身习惯，是身体健康的基础；保持强健的体魄，是走向成功的阶梯。请大家戒掉不良生活习惯，从酒桌、麻将桌请到健身场，做到学习、工作、生活和健身强体两不误。公职人员要坚持工间操，自觉参与健身运动；农民兄弟要立足实际，开展特色健身项目；老年朋友要依托社区健身站，积极参与健身；妇女姐妹要带动家人一起健身，共建和谐美满的好家庭；残疾人朋友要量力而行巧健身；儿童朋友要积极参加“全国亿万学生阳光体育运动”，保证在校期间每天锻炼1小时。总之，每个人都要行动起来，积极开展各种形式

的健身活动，共同促进我县全民健身运动的广泛开展，增强我们的体质，为建设我们的美好家园多做贡献。

只有掌握科学的健身方法，健身方可事半功倍。学习健身知识，制定健身计划，掌握健身方法，循序渐进，避免身体运动疲劳和损伤；要注重增加营养，保持充足体力，提高防病免疫能力；尽量选择步行和骑自行车上班和外出，将健身融入到工作生活中，远离疾病，保持健康，促进社会和谐。

朋友们！全民健身，你我同行。让我们一起行动起来，唱响“全民健身”主旋律，积极参加全民健身，提倡文明、健康生活方式，为实现人的全面发展、构建“幸福xx县、和谐家园”做出奉献！

倡议人□xxx

20xx年x月x日

## 全民健身活动倡议书篇二

尊敬的各位领导、各位来宾、亲爱的社区朋友们：

今天是我国第x个“全民健身日”，也是纪念北京奥运会成功举办x周年纪念日。

我国设立全民健身日，充分体现了党和政府对全民健身事业和提高全民族健康素质的高度重视和亲切关怀，是国家关注民生、顺应民意的重大举措，通过‘全民健身日’的宣传和带动，让健身成为人们生活的一部分，使人民群众真正享受到体育带来的健康和快乐，让体育在人的全面发展与和谐社会构建中发挥更加积极的作用。

为此，我们发出《全民健身促健康 同心共筑中国梦》倡议。具体倡议如下：

1. 希望广大市民每天拿出15至60分钟时间参加全民健身体育锻炼；
2. 每一名参加锻炼的人都应重视和学习科学的健身方法；
4. 在有条件的社区和单位，可采用定时、定点方式开展有组织的集体锻炼。

为了帮助大家锻炼，更好地服务广大居民，xx市xx社区活动组委员会正在联合各街道办事处共同组建xx社区健身健康服务中心和xx社区健身健康服务站。

我们衷心的希望，广大市民朋友们能够积极地参加到“全民健身促健康，同心共筑中国梦”的队伍中来，并持之以恒的坚持下去。用我们的实际行动，为提高中华民族的整体健康水平做出我们应有的贡献！

倡议人：xxx

20xx年x月x日

## 全民健身活动倡议书篇三

广大市民朋友们：

值此20\_\_年“全民健身日”到来之际，我们向全市人民发出倡议：

一、树立健身新理念，形成健身新风尚。健康的身体，是学习、工作和幸福生活的前提和保障。我们要积极树立“人人热爱体育，全民健身强体”的健康理念，形成自觉锻炼、主动健身、追求健康的社会风尚。

二、坚持经常健身，养成健身好习惯。良好的健身习惯，是

身体健康的基础。我们要坚持“因人而异、适时适度、持之以恒”的原则，选择适合自己的健身活动，坚持锻炼，终身受益。

三、注重科学健身，掌握健身好方法。只有科学健身，才能强身健体，才能全民健康。我们要根据科学的运动处方，按照科学的健身计划，劳逸结合，循序渐进，提高身体素质，保持健康体魄。

朋友们，运动改变生活，健康创造未来，让我们一起行动起来，从我做起，从身边做起，从现在做起，在运动中收获健康，在健康中享受快乐，在快乐中体验人生，唱响“全民健身”主旋律，为建设“塞上明珠”和美丽\_\_做出新贡献！

\_\_市体育局

\_\_市体育总会

\_\_市老年人体育协会

20\_\_年8月6日

## 全民健身活动倡议书篇四

全县广大人民群众：

运动改变生活，健康创造未来。值此第xx个“全民健身日”到来之际，为进一步形成热爱体育、崇尚健身、关心健康的新风尚，我们向全县人民发出倡议：

一、树立健身新概念，形成健身新风尚。健康的体质，是专心学习的需要，是辛勤工作的资本，是幸福生活的保障。倡导大家要积极树立“健康第一，终身锻炼”和“体育生活化，健身经常化”的健康理念，给健身以时间和空间，把心动变

成行动，把感受变成享受，人人参与健身活动，人人享受健康生活，形成自觉锻炼、主动健身、追求健康的好风尚。

二、坚持经常健身，养成良好健身习惯。健身的好习惯，是身体健康的“银行”，是人生宝贵的财富，是走向成功的阶梯。倡导大家要因人而异、适时适度、坚持不懈、持之以恒，选择适合自身特点和兴趣爱好的健身活动，长期坚持锻炼，不断为自己的身体充电。

三、注重科学健身，掌握健身好方法。只有科学健身，才能强身健体；只有科学健身方可全民健康。倡导大家要根据科学的运动处方，实施科学的健身计划，劳逸结合，循序渐进，提高身体素质，增强身体抵抗力，保持健康体魄。

四、构建健身平台，形成健身新机制。倡议各级各类机关、企事业单位、社区不断完善全面健身组织网络，构建全方位、多层次的全民健身服务体系，逐步形成健身管理制度化、健身活动多样化、健身指导常态化的新机制。同时请大家要进一步强化公共道德意识，自觉爱护健身器材，让更多的人有机会享受公共体育服务。

全民健身，你我同行。让我们一起行动起来，从我做起，从身边做起，从现在做起，在运动中收获健康，在健康中享受快乐，在快乐中体验人生，唱响“健康新时尚，创造新生活”的新旋律，积极投身到全民健身热潮中去！为实现社会全面发展、构建和谐文明石泉做出新贡献！

倡议人□xxx

20xx年x月x日

## 全民健身活动倡议书篇五

广大市民朋友们：

运动改变生活，健康创造未来。在这绿色葱葱，生机盎然的季节里，我们迎来了新的一学期。为弘扬体育运动精神，树立健身理念，形成生活新意识，展现罗芳人团结进取，文明向上的精神风貌，罗芳中学工会倡导“每天健身一小时、健康工作每一天、幸福生活一辈子”的理念，强化“我锻炼、我健康、我幸福”的意识，在全校形成自觉锻炼、主动健身、追求健康的好风尚。结合我校的实际情况和场地，建议大家利用业余时间、茶余饭后在学校操场等地方锻炼一下身体，走上一段路。古人云：饭后百步走活到九十九。饭后散步有以下几点：

1、散步可以使大脑皮层的兴奋、抑制和调节过程得到改善，从而收到消除疲劳、放松、镇静、清醒头脑的效果，特别是在散步中聊天、拉家常，可以使互相之间有更好的了解，促进人与人之间的感情。

2、散步能减少甘油酯和胆固醇在动脉上的聚积，也能减少血糖转化成甘油三酯的机会。散步时由于腹部肌肉收缩，呼吸略有加深，膈肌上下运动加强，加上腹壁肌肉运动对胃肠的“按摩作用”，消化系统的血液循环会加强，胃肠蠕动增加，消化能力提高，有助于消化的正常。

3、散步时肺的通气量比平时增加了一倍以上，从而有利于呼吸系统功能的改善。

4、散步作为一种全身性的运动，可将全身大部分肌肉骨骼动员起来，从而使人体的代谢活动增强、肌肉发达、血流通畅，进而减少患动脉硬化的可能性。

让我们一起行动起来，从我做起，从身边做起，从现在做起，在运动中收获健康，在健康中享受快乐，在快乐中体验人生，以健康的体魄、饱满的热情、乐观的心态和进取的精神，构建和谐校园。

倡议人□xxx

20xx年x月x日