

去哪“减”

瑞安人的健身地图在这里

记者 金汝/文 王鹏洲/图 徐凯声/制图

养了一个冬天的膘，在宽大的冬衣下还能藏得住，可到了春暖花开的时节，总会不经意在衣服的某个角落露出邪魅的“笑容”。今年两会期间，“减肥”成了备受瞩目的民生热词，国家卫健委相关工作人员和全国政协委员张文宏为“小肚腩”操碎了心，先后发声倡导。

既然“国家喊我减肥”，照着做就对了。那么，哪些地方是燃烧卡路里的最佳场所，周末约球去哪儿，最近的百姓健身房在哪里？记者搜集整理了一份瑞安健身地图，足球场、篮球场、游泳馆、羽毛球场、乒乓球场、健身步道、百姓健身房……总有一个是你需要的！



扫一扫，看图文

瑞安部分健身场所



(来源:瑞安市体育事业发展中心)

家门口的健身场所点燃运动活力

3月12日19时许，锦湖街道虹北锦园百姓健身房里面洋溢着运动的气息，有人在跑步机、动感单车上挥汗如雨，有人在划船器上尽情拉伸，有人握着哑铃、杠铃“撸铁”，不远处的儿童游乐房里还不时传来小孩子的欢笑声。

居民黄女士是这里的常客。“吃完晚饭，到百姓健身房里跑步，出一身汗，感觉身体都轻快了。”她说，百姓健身房就在家门口，还免费，非常方便。

虹北锦园小区业委会主任吴茂狄介绍，小区里有370多户1400多名居民，从2018年百姓健身房开放以来，几乎每天晚上都有人来健身运动，很多年轻人喜欢双休日过来健身，一边运动一边交流。他说，该健身房配备了3名社会体育指导员，指导居民正确使用各类健身器材，还经常举办健身培训。

和虹北锦园百姓健身房一样，陶山镇均岙村全民健身广场上也是热闹非凡：中青年沉浸

在篮球、足球比赛中，老年人在健身器材处锻炼，小孩子则在儿童游乐区玩得不亦乐乎。

据悉，该健身广场面积约2500平方米，有一个笼式足球场、一个标准篮球场、一个羽毛球场和两张乒乓球桌，还有一个儿童游乐区。因为建在温州绕城高速公路桥下，不怕日晒雨淋，所以这里人气很旺，吸引不少当地及周边村民前来健身运动。

夜幕降临，瑞安市阳光小学的操场上却依然热闹。健身慢跑的、打篮球的，三五成群，大家尽情享受运动带来的畅快感受。市民金女士家距离学校步行只用3分钟左右，她说：“每周抽出两三天时间带娃过来跑步、打打球，对身体都有好处。”

记者从市教育局了解到，我市共有36所学校体育设施向社会免费开放，市民使用“天瑞地安”客户端“校园场馆预约”功能或者微信扫码就可以进入校园。



瑞安36所学校体育场所对外开放

- 瑞安市实验小学
- 瑞安市马鞍山实验小学
- 瑞安市阳光小学
- 瑞安市万松实验小学
- 瑞安市安阳实验中学
- 瑞安市外国语学校
- 瑞安市集云实验学校
- 瑞安市瑞祥实验学校
- 瑞安市广场中学
- 瑞安市东山学校
- 瑞安市玉海实验中学
- 瑞安市隆山实验小学
- 瑞安市广场实验小学
- 瑞安市红旗实验小学
- 瑞安市锦湖实验小学
- 瑞安市玉海中心小学
- 瑞安市塘下镇中心小学
- 瑞安市塘下镇罗凤中学

- 瑞安市塘下镇场桥中学
- 瑞安市第二实验小学
- 瑞安市第三实验小学
- 瑞安市第九中学
- 瑞安市湖岭镇中学
- 瑞安市马屿镇中学
- 瑞安市高楼镇中心小学
- 瑞安市实验小学万松东路校区
- 瑞安市汀田三中
- 瑞安市飞云中学
- 瑞安市仙降中心小学
- 瑞安市林垟学校
- 瑞安市塘下镇鲍田中学
- 瑞安市塘下镇鲍田中心小学
- 瑞安市汀田第一中学
- 瑞安市仙降中学
- 瑞安市飞云中心小学
- 瑞安市陶山镇中学

“15分钟健身圈”→“10分钟健身圈”

像虹北锦园百姓健身房、均岙村全民健身广场、瑞安市阳光小学这样体育设施“供不应求”的情况并非个例。面对市民日益高涨的健身运动需求，市体育事业发展中心深挖体育用地空间，完善体育场馆、体育公园、健身路径等设施布局，去年建成25个基层体育场地设施，完成“环浙步道”50公里，打造“15分钟健身圈”。目前，我市拥有各类体育场地数量4000多个，人均拥有体育场地面积3.21平方米，让市民在“家门口”就能享有便捷的健身体验。

不仅如此，根据市体育事业发展中心发布的《瑞安市公共体育设施建设专项规划》(2021-2035)批前公示，我市将构建“一主三

副、三环多点、两带六区”的公共体育设施及体育产业布局。其中，“一主三副”指的是市奥林匹克体育中心和江南文体中心、安阳体育中心、塘下全民健身中心。“三环多点”是在东部打造环绕城区的绿道环，在中部地区打造陶山、桐浦、仙降绿道环，在中西部地区形成天井洋绿道环，并布局镇街级体育设施。全市体育设施布局划分为“两带六区”布局：飞云江体育带和金湖港体育带作为两大核心区域，六个体育产业片区包括主城区、陶山-桐浦-仙降、马屿-曹村、湖岭-林川-芳庄、高楼-平阳坑以及北鹿，满足各地区居民的多样化健身需求，努力将“15分钟健身圈”提升为“10分钟健身圈”。

(图片来源于网络)