

公益健身惠民生 全民运动焕新风 瑞安全民健身公益培训 火热开展

■记者 郑建建 潘鹏程

不用花一分钱,在家门口就能享受到专业的健身指导。近日,瑞安市体育事业发展中心精心打造的全民健身公益培训火热开课,从中华韵形体艺术到萌娃滑步车,多项特色课程吸引了全年龄段市民热情参与,真正实现了健身惠民、快乐共享。

在中华韵培训现场,35名学员跟随老师的节奏,认真聆听、仔细揣摩每一个动作要领,全身心投入到形体练习之中。作为温州本土特色形体艺术,中华韵以健康为核心、以舞蹈为载体,兼具健身性与艺术性。国家级社会体育指导员、悦艺文体活动中心中华韵教师曾咏梅介绍,中华韵重在塑形、修炼精气神,培训采取线上线下相结合的模式,课后及时上传教学讲解视频,方便学员课后自主练习,课堂上则手把手纠正动作,力求让每位学员做到位,帮助大家收获健康、快乐与美丽,展现专属风采。

另一边,瑞安市保龄球馆内同样热闹非凡。学员们在球道上有序轮换,一次次投掷保龄球,现场掌声、欢呼声此起彼伏。教练耐心细致地讲解握球、迈步、投掷等基础动作要领,针对不同学员进行一对一指导。59岁的学员郑文霞退休前是一名电影放映员,此次公益培训让她受益匪浅。“老师一步步耐心教学,通过这次公益培训,我的球技提升了很多,每次保龄球打出全中都特别兴奋、特别开心。”郑文霞说。

保龄球教练戴文超介绍,此次培训学员年龄跨度广泛,最大63岁,最小20岁。培训围绕保龄球基础知识、基础动作、脚步走位等内容开展系统化教学,结合以往教学经验,通过八节课的系统学习,学员便能熟练掌握基本动作,轻松入门这项运动。

专为3至5周岁低龄儿童开设的滑步车培训,成为此次公益项目中备受关注的特色课程。在专属的运动培训场地内,一群萌娃在专业教练的引导下,开启趣味十足的滑步车学习之旅。教练们结合低龄幼儿身体发育特点,采用游戏化、趣味化的教学方式,从认识滑步车、正确佩戴护具,到平稳推车、双脚蹬地滑行、简单转向等基础技能,一步步耐心引导,全程贴心做好安全防护。孩子们在轻松欢乐的氛围中,尽情感受骑行的快乐,不仅锻炼了身体平衡感、四肢协调性,也培养了运动兴



学员在老师指导下进行中华韵训练



滑步车运动



游泳培训

趣和勇敢自信的品质。

此外,游泳培训也在有序推进,学员们在专业教练的带领下,专注学习游泳技巧,快速掌握动作要领,在水中尽情感受运动的魅力。各个培训现场秩序井然,学员们学习热情高涨,处处洋溢着活力满满的健身氛围。

据了解,此次瑞安全民健身公益培训是纯公益惠民项目,全程不收取任何学费,由22家社会体育机构合力承办。培训项目丰富多样,共设置24个运动项目、67个班级,提供1240个培训名额,涵盖快乐体操、拉丁舞、健身排舞、台球、匹克球、中华韵、保龄球、游泳、滑步车等热门健身项目,全面覆盖全年龄段人群的多样化健身需求,为市民搭建起便捷、专业的公益健身平台。接下来,我市将持续深耕全民健身事业,不断优化公益健身服务,推动全民健身与全民健康深度融合,让健康理念深入人心,让运动风采点亮城市生活。

世界冠军回乡办赛 力量举馆赛带来视觉盛宴



力量举比赛现场

本报讯(记者 潘鹏程)4月12日,由CPA与京戈健身联合举办的2026第一届力量举馆赛在瑞安圆满收官。来自全国各地的力量举爱好者齐聚瑞安,在深蹲、卧推、硬拉三项全能及单项赛中展开激烈角逐,为现场观众带来了一场力与意志的视觉盛宴。

本次赛事设置男子、女子多个年龄组别与体重级别,每位选手在每个项目拥有三次试举机会,总成绩为三项最高有效成绩之和。

赛场上,选手们以钢铁意志挑战自我极限。每一次下蹲、每一次推举、每一次硬拉,都彰显着力量举运动的硬核魅力。最终,来自中国台湾的选手何振纲凭借稳定发挥斩获全场冠军,陶兴国、朱丰分获第二、第三名。值得一提的是,何振纲在硬拉最后一项试举中以310公斤的惊人成绩逆转比赛结果,成为全场冠军。

据了解,本次比赛也有不少温州选手参赛,并取得了不俗成绩。赛事不仅为力量举

爱好者提供了交流竞技的舞台,更推动了温州力量举运动的规范化、专业化发展。

本次赛事的主要组织者陈焕,本身就是从瑞安走出的世界冠军。这也是瑞安民间力量首次举办力量举比赛,标志着瑞安在非传统体育项目上的民间探索迈出了重要一步。

陈焕告诉记者,去年他代表中国参加国际无兴奋剂力量举协会(IDPFA)举办的第一届世界力量举锦标赛,在公开组140公斤以上级的比赛中,以总成绩875公斤夺得该级别世界冠军,总成绩、深蹲、卧推三项成绩均打破国内CHNPL全国纪录。他认为,力量举在国内仍属于小众项目,作为从普通爱好者成长起来的世界冠军,他希望能让更多人了解并爱上力量举,因此决定在家乡瑞安举办这场比赛。“只有更多人参与力量举项目,赛场才会更精彩,全民运动的氛围才会更浓厚。”陈焕表示。

告别“多头跑” 遗产继承“一类事”帮您忙!

一端申请·数据跑路·便民利民

亲人离世后,办理遗产继承手续陷入“迷宫”?
房子、存款、股票……遗产信息查不清?
公安、民政、银行、不动产……来回奔波?
流程繁琐耗时20天+,身心俱疲?

别担心!在瑞安市委办指导下,瑞安市司法局在省司法厅、民政厅“身后一件事”平台基础上,联合多部门共同打造:

瑞安市遗产继承“一类事”平台

用“数据跑路”代替“群众跑腿”,一站式解决继承难题

三大痛点,一键破解

知情难: 不知道逝者名下有几套房、几个账户?

平台联动近百个涉财机构,房产、车辆、银行账户、股权、证券、保险等信息一键查询,遗产清单清晰呈现!

多头跑: 在金融机构、民政、公安等几十个部门来回奔波?

平台打通数据壁垒,内部流转、脱敏处理,您只需动动手指,部门协作“零跑腿”!

时间长: 传统流程耗时20天以上?

线上申请+数据核查,大幅压缩办理周期,让您更快完成继承手续,减轻身心负担!

操作简单,三步搞定

- 1 关注“瑞安市公证处”微信公众号;
- 2 点击聊天界面“办理”按钮,跳转“瑞安公证”小程序;
- 3 逝者家属作为申请人提交查询申请,公证处审查后发起查询,各部门数据内部流转反馈,核查结果及时通知当事人!

服务有保障,信息更安全

数据全覆盖: 已归集近百个涉财机构资源,真正实现遗产信息“一网打尽”!

隐私严保护: 所有数据经脱敏处理,全程保障隐私安全!

专业团队支持: 瑞安市公证处全程指导,疑难问题专人解答,让继承流程更安心!

瑞安市公证处咨询电话(微信同号):13356189823

本部办理咨询电话:0577-65813396

本部地址:瑞安市安阳街道嘉宁路7号司法局院内

瑞祥分部咨询电话:0577-65810806

瑞祥分部地址:瑞安市安阳街道瑞祥新区文庄路777号



扫码关注“瑞安公证”微信公众号

乘客遗落大量现金与证件 瑞安专车司机辗转寻人及时归还

本报讯(记者 林雨轩)一只手提包不慎被遗忘在网约车里,里面装着一整叠美金,还有护照和手机,总价值超过1万元。面对这样的“意外之财”,瑞安专车司机梁奕铨没有丝毫犹豫,第一时间折返寻找失主,最终将失物完好无损地送还。

4月14日中午,一名乘客从市区湖滨花园乘坐网约车前往新湖商务大厦,下车后匆匆离开,却将随身携带的手提包遗落在车内。订单结束后,司机梁奕铨例行检查车辆,在后排座位上发现了一个手提包。“我一看就知道是刚才的乘客落东西了。”他说,“我们是做服务行业的,乘客把东西落在车上,肯定要第一时间还回去。”

意识到包内物品可能十分重要,梁奕铨立即调头返回乘客下车地点,并向新湖商务大厦保安询问乘客去向。在得知对方可能在该大厦14楼后,他带着手提包一路上楼寻找,但几经辗转却始终没有找到失主。“我在14楼转了好几圈,一户一户地问都没找到。”梁奕铨说。但是他没有放弃,在大厦工作人员的帮助下,通过包内的手机,终于联系上了乘客的朋友,并确认了失主所在的具体楼层。

很快,失主陶先生从其他楼层赶来与梁奕铨会合。此时,距离失物被发现还不到1个小时。“真的非常感谢这位师傅,我明天就要去香港出差,这个包里的东西对我非常重要,要是丢了就麻烦了。”陶先生说。



司机找到失主归还手提包



失主包内一叠美金

事实上,这并不是梁奕铨第一次归还失物。在从业的五六年时间里,他已经归还过二三十部手机以及其他各类

失物。“手机落在车上是最常见的,一响我就接,问清楚位置就送过去。”他说,如果实在联系不上失主,他也会第一时间将物品送到派出所,由警方协助寻找失主。

在梁奕铨看来,乘客选择乘坐自己的车,这代表了一种信任。他说:“既然乘客有缘坐了我的车,不小心将东西落在我这里,我就有责任把它还回去。希望通过我这个小小的举动,让更多人感受到瑞安这座城市的善意。”



扫一扫,看视频