

八项运动20个班,夜校加开体育课 省文化馆全民艺术学堂上新了

打工人的开学季,奥运热在继续

本报记者 滕一韬

白天上班,晚上上课,夜校课逐渐成了这届年轻人的新宠。从美妆、短视频剪辑到越剧、中医药养生,浙江省文化馆推出的“文艺赋美”全民艺术学堂主打一个宠粉又听劝,也让网友们直呼:“省文化馆,你还藏着多少惊喜!”

新一期的夜校课又放大招了。近日,本报记者从省文化馆获悉,此次秋季夜校课将新增多个体育课程,涉及游泳、网球、羽毛球、壁球、射箭、咏春、普拉提、女子防身术等八项运动20个班,9月15日启动报名。报名方式和以往一样在“浙里文化圈”小程序上进行。

“这次我们和黄龙体育中心联动推出了体育公益课,主要面向18至40岁的人群,让年轻上班族们动起来。”省文化馆有关负责人告诉记者,为了更好地满足大家的需求,体育课程大部分将在晚上进行,“希望越来越多杭州市民能参与进来,由体育的‘观赛者’变成‘参与者’。”

游泳课资料图 受访者供图

奥运天团带动游泳热潮 让零基础学员也能游25米

此次游泳夜校课将推出三个蛙泳班,每班10名学员,场地就在黄龙体育中心包玉刚游泳场。

“只需自备泳衣泳帽泳镜‘三件套’,其他都免费。”黄龙文体培训游泳项目主教练徐超表示,从蛙泳教学入手,是因为它比较容易上手,八节课下来能很快掌握要领,“蛙泳对协调性和力量要求不高,对初学者更友好。”

“以往每年8月,我们平时付费培训班报名游泳的人数到中下旬就会变少,但是今年却翻倍增长,大家的热情还是很高的。”徐超笑着表示,本届巴黎奥运会上浙江游泳天团的亮眼表现确实带动了大家学游泳的热潮,“因此,我们打算延续这波奥运热,推出公益培训班,免费教大家游泳。”

“认真学的话,学员们结业时游25到50米是不成问题的。”徐超介绍,等公益培训班正式开班后,还将对学员们进行集中测试,然后重新分班,“自学过、略懂水性的学员一个班,年纪稍大、身体素质相对差些或者完全是‘早鸭子’的学员一个班,这样能保证教学进度,也能让每位学员都充分学习训练,大家可以放心报名。”

在徐超看来,游泳的好处多多,“首先是可以改善心肺功能,增强身体素质。其次,对于一些膝关节压力较大的大体重人群,游泳可能比跑步更合适。”

“对于想要减肥的学员来说,坚持游泳也是有效果的。游泳算是大体力消耗,配合饮食的控制,几个月下来身形就能有不错的提升。”徐超说。

网球课学费全免 带着球拍来就行

“这几年网球运动越来越火了。”黄龙文体培训网球项目主教练易能能告诉记者,黄龙体育中心一直以来都有相应的公益培训,“再加上今年奥运会郑钦文夺冠,也让越来越多人关注到这项运动。相信今年大家的报名热情会更踊跃。”

易能能表示,通过此次八节课的教学,学员们可以基本掌握比赛规则,以及基础的正反拍击球和下手发球,让大家能够“玩”起来。

“打网球不仅能锻炼身体,还能锻炼大脑。”易能能介绍,网球运动在增强心肺功能、身体协调性的同时,也很考验人的反应能力,“比方说,你要根据对手的动作和角度,快速判断球的落点、速度和旋转,从而迅速做出回击,这就要求你的动作必须跟上大脑的指令,反应必须一致。”

“再来就是心态上的稳定性。像郑钦文在比赛时有好几次大比分落后,但都顽强地追回来了。”易能能表示,网球很解压,观赏性也很强,“但对于零基础的成年人来说,最好找专业的教练进行指导,这是为了在一定程度上避免运动损伤。”

“一般网球课一对多的学费在每课时150到180元。这次公益网球课只需自备网球拍,名额抢到就是赚到。”易能能介绍,此次网球夜校课会开设四个班,共40个名额。训练时间在晚上8点到9点或晚上9点到10点,“上班族吃了晚饭过来训练刚好。”

杭州启动新一轮流感疫苗接种 免费接种对象“扩龄” 从70周岁扩大至60周岁

本报讯 9月伊始,杭州各级接种门诊陆续启动了新一轮民生流感疫苗接种工作,为居住在浙江省的60周岁及以上老年人免费接种流感疫苗。

昨天下午1点半刚过,西湖区古荡街道社区卫生服务中心5楼预防接种大厅里挤满了前来接种流感疫苗的老年人。打疫苗的流程非常简单,到了大厅在服务台刷一下身份证挂号,等待叫号,完成疫苗接种。

81岁的程大伯刚打完疫苗,捂着胳膊走出接种室。他刚在大厅找到座位,老伴也打好疫苗出来了。

程大伯和老伴住在古荡街道古东社区,从2020年起,老两口每年9月都会来社区卫生服务中心打免费的流感疫苗。

“今年也是社区通知我们说有老年人接种流感疫苗专场,我们特地过来的。”程大伯说。

一旁68岁的谢大伯是“新杭州人”。今年是他第一次来接种门诊享受免费打流感疫苗的服务。

“这个季节打流感疫苗,是对我们自己负责,也是对家人负责。”谢大伯说,之前在其他地方打流感疫苗,既没有人提醒,还要自己掏钱。他对杭州这项免费服务“举双手点赞”。

下午2点多,老人们结束了接种后半个小时的观察,陆续离开大厅。而在大厅的一角,穿着红马甲的古东社区工作人员黄女士,还在联系辖区的老年人,“我们昨天通知了180多人,还有很多当时没能联系上,今天会继续联系。”

古荡街道社区卫生服务中心预防保健科倪医生表示,今年的流感疫苗接种季比以前忙碌,因为往年免费接种流感疫苗的对象主要是70周岁以上老年人,今年目标人群扩大到60周岁。古荡中心的接种目标人数也比去年增长了近5倍,“新增了很多没打过疫苗的老年人,需要输入基本信息给他们建立接种档案,所以排队等待的时间也会比之前要稍长一些。”

古荡街道社区卫生服务中心副主任方宏亮告诉记者,秋冬季是流感高发季节,老年人也是流感病毒的易感人群,而预防流感最经济有效的手段就是接种疫苗。

医生还提醒,流感疫苗接种后,产生抗体至少需要2~4周时间,因此建议大家尽早接种尽早预防。

本报记者 杨云寒

专档 产权公告 接稿电话:0571-85311551

运河街(园)区部分物业出租公告

现将我司受托管理的运河街(园)区部分物业进行公开招租:小河路500号104室231.57㎡,208室221.36㎡,业态:办公、展示、轻餐等;通益路700号4幢101室550.98㎡,201室195.78㎡,202-205室232.61㎡,业态:办公、展示等;小河路488号28幢101-1室一楼、三楼1065.13㎡,业态:住宿,28幢102-10室68.64㎡,业态:休闲、零售、住宿。

上述面积系我司测绘所得,如实际面积与上述租赁面积有差异,以实际取得权证为准。租赁房屋的房屋质量、具体位置、房产结构等以现场实际为准。

租赁年限:1-5年。

招租方式:小河路500号、通益路700号为自主公开招租/进场公开招租,小河路488号为

业态准入后竞争性报价或综合评议方式招租。小河路500号、通益路700号的招租对象为中华人民共和国境内合法注册并有效存续的法人且注册资本不少于10万元;小河路488号的招租对象为中华人民共和国境内合法注册并有效存续的法人(需担保)、其他组织或具有完全民事行为能力自然人。

报名期为招租公告之日起15个工作日。

报名地址:拱墅区花园岗街318号阿里云产业基地12楼。

联系人:小河路500号、通益路700号:王女士18268056007;小河路488号:陈女士0571-85280899。

杭州运河集团文化旅游有限公司
2024年9月4日