

健身场景日益丰富 文体活动接连不断

居民“近”享运动快乐



15分钟能做什么？从家出发，步行或骑行十几分钟，能轻松找到公园、球场、广场或社区活动室，不用花钱，便可尽情享受健身的乐趣。不少市民发现：身边的健身设施越来越丰富了，随时都能“动”起来。今年的市政府工作报告提到，要“打造覆盖面更广的社区15分钟健身圈”。市民对此充满期待：身边的健身场地会更多，而且离家越来越近了。

“抬脚”步入公园

从智诚天和园小区，走到玉门河公园，顶多10分钟。60岁的张惠芳对这座建在“家门口”的公园赞不绝口，每天都去“打卡”。

晨光中，肆意奔跑、挥拍抽球、随歌起舞的身影，在公园随处可见，构成了一幅人与自然动静相宜、和谐相处的风景画。张惠芳沿着健身步道快走20分钟，再到公园的器械区运动半小时，身上热乎乎，格外畅快。

“每天1个多小时的运动让我快乐，体质也变好了。别看退休了，一口气爬6楼，没一点问题。”她笑着说，健身之余，还结交了一帮同样坚持锻炼的朋友，这让退休后的生活越发充满乐趣。

和泽苑社区网格员阎玉秀深有同感，闲暇时，她也喜欢去公园锻炼，慢跑或快走。“不论住在哪里，走不远就有公园或游园。随便去一处，都能满足各种锻炼需求，真方便。”迎泽公园、文瀛公园、双塔公园、摄乐公园、晋阳湖公园……她都去过，处处有动人的景，在这样的环境里运动健身，是一种享受。



居民在公园跳舞。



居民在瑜伽馆健身。

一座座公园、游园，散落在城市的角角落落。从清晨到日暮，从不冷清，不仅增加了城市“色调”，更让体育锻炼变得“触手可及”。

下楼就能打球

无论晨光熹微，还是阳光正好，公园里、球场上，总有一群热爱生活的太原人。

中铁十二局机关小区，是典型的老居民区。院落中央，有一处面积为400平方米的露天操场。很多居民是在操场上，用晨练开启美好的一天。

清晨6时许，73岁的李存弟，穿上太极服，下楼走个2分钟，来到操场。这里，已有一群年龄相仿的老姐妹在等候。寒暄几句，老人们做完一套广播体操，当作热身。接着，各自练起太极拳、太极剑、八段锦，整个人神清气爽。

操场的一角，开辟出一块篮球场地。45岁的居民赵鑫打篮球已有20多年，他说：“现在家门口就能打球，真是太方便了。白天上班，晚上打球健身，从篮球中找到快乐，还能和邻居们沟通感情。”

操场旁边，设置了不少活动器械，有很多人“扎堆儿”。“场子大，环境好。不管是用健身器材活动筋骨还是

带孙子来溜达，都很方便。”住在6号楼的王大娘，本身腿脚不好，走不了太远。楼下的健身区，成了她每天必来的场所。一边锻炼，一边唠家常，邻里关系也亲近了不少。

西矿街社区的网格员韩泽妮，下班后也喜欢来这里，绕着操场走几圈，整个人轻松许多。她与很多居民一样，觉得周边的健身环境越来越好、越来越完善。想锻炼，下楼就能实现。

身边场馆真多

“胳膊压平，背挺直，非常好……”在玉园南社区党群服务中心二层的瑜伽馆内，随着舒缓的音乐声，居民们放松身心，舒展肢体，在动静结合中，享受着瑜伽运动带来的宁静和放松。

社区新时代文明实践站携手省瑜伽科学健身学会，共同开办了公益瑜伽课。这处面积为30平方米的瑜伽馆，成了授课、练习的固定“教室”。33岁的杨童，是这里的教练，每周都来免费授课。她说，现已开设中青年、老年两个班，每班有学员12名。身边的免费场馆，居民都愿意来。凑够了人数，还要再开一个班。

家住玉门花园B区的车琴琴，酷爱瑜伽，报过不少瑜伽班。自打孩子上了小学，每天要接送，原先常去的瑜

伽馆有点远，这个爱好也就放下了。今年，网格员冯对红找到她，说“家门口”将设瑜伽馆，开瑜伽课，欢迎来体验。

车琴琴过来逛了一圈，从家到馆里，步行顶多10分钟。她惊讶地发现，馆内配齐了音响、立面镜、高低杠、瑜伽垫等设备，丝毫不比外面的专业场馆逊色。打那时起，她成了这里的“常客”。

她感慨地说：“太原的体育场所越来越多，运动氛围也更浓厚，工作学习之余通过运动放松一下，既缓解压力，又享受生活。”

“健身圈”更近了

“挥杆，击球，进了！”漪汾苑社区的门球场上，响起一阵欢呼声。65岁的门球队队长冯耀贞的脸上，露出笑意。

这处面积约380平方米的门球场上，常能见到这样热闹的场面。家住漪汾苑小区的黄大娘，每天清早或午休后，都要约上几名伙伴，来球场“切磋”。既锻炼了筋骨，又愉悦了身心。

门球场是漪汾苑社区老年门球队的训练“基地”，也是城市社区中少有的“家门口”门球场。去年，这里完成翻新，人气更旺了。“从家过来，步行5分钟，甭提多方便。”居民曹大爷高兴地说。

在太原，不断改造升级的全民健身场地和设施，以及种类繁多、丰富多彩的健身活动、体育赛事，让越来越多的人动了起来、笑了起来，生活更加有滋有味、热气腾腾。太原马拉松赛、汾河龙舟公开赛、环太原公路自行车赛、汾河体育健身长廊等活动，更是成为太原体育的亮丽名片。不久之后，随着“社区15分钟健身圈”的不断扩容，在你我身边，会有更多的球场、公园、场馆建成、开放，这座城市将更具“运动气息”，更加充满活力。

记者 李涛 通讯员 海燕
倩雯 文娟 娇燕 文/摄



居民在门球场打球。



居民在小区操场上锻炼。