



市老体协操舞专委会张碧生录制健身球操视频分享心得 用心传播健康与快乐



张碧生展示健身球操。
记者曾沛彤摄 P205124220

晨报讯(记者 晋君 通讯员 马昭群)厦门市老体协举办的2020年厦门市老年人“居家健身抗击疫情”短视频展示以及健身感言征集活动得到很多人的支持与参与。

厦门市老体协操舞专委会副秘书长张碧生录制了《我喜欢上快乐的健身球操》短视频并投了稿,他2016年接触健身球操。这是一项新兴的体育健身运动,在优美音乐旋律中亦操亦舞,同时手持器械击打揉压身体穴位,把体育健身、中医养生保健与文化娱乐融为一体。

张碧生体会最深的是此项运动的健身性和娱乐性。“通过运动,我的身材比例匀称了,体重减少近10斤,小肚腩小了,走路、运动时感觉轻松多了;同时,通过击打、揉

压身体穴位疏通经络、强身健体。之前的颈椎病、肩膀疼痛等一些小毛病都有改善”。

自己在这项运动中收获颇多,张碧生也很想把健康和快乐与大家分享,他先后参加过全国、省级、市级多次健身球操教练员和裁判员的培训,并把自己所学向社区及老年学校推广,社会效益很好。今年时逢疫情,他在自己家屋顶坚持这项运动,防疫宅家不外出,运动健身不停息。“我运动、我健康;我健康、我快乐;传播健康、传播快乐”是张碧生退休后的生活目标,他告诉记者:“我要坚持不懈,朝着人生的新目标不断前进。”

为了引导更多老年人居家科学健身,即日起至5月31日,我市举办2020年厦门市老年人“居家健身抗击疫情”短视频展示以及健身感

言征集活动。

据悉,本次活动由厦门市老年人体育协会、厦门市老年活动中心主办,各区老体协、海西晨报社、市老体协各专委会承办。居住在厦门市的老年人均可通过单位或个人报名参加。

主办方将从健身感言中评选出优秀作品颁发奖状和奖品,并刊登在《海西晨报》和《厦门老年体育》。在符合要求的短视频中,抽取幸运奖给予物质奖励,健身感言获奖者不再抽取幸运奖。

此外,活动将挑选部分优秀短视频和健身感言,经筛选后报送中国老体协参加“居家健身抗击疫情”作品征集展示活动。要提醒的是,参加人员需身体健康,并经家属同意方可报名,若发生意外事故,其责任及费用均由自己负责。 S0513005

报名方式

1. 拍摄3分钟以内的健身活动短视频,附上姓名、身份证号码、手机号,并留言100字以内的历年健身体会感言。短视频和健身感言两个项目可同时参加,也可以任选一项参加,每人限报一个健身项目和健身感言;
2. 通过单位报名:先发送给单位经办人,再由经办人用微信或邮箱传送给市老体协工作人员马昭群(电话:2053051; 邮箱:xmltx2015@163.com);
3. 个人报名:可将短视频、感言发送到市老体协邮箱(xmltx2015@163.com);
4. 报名截止日期:2020年5月31日。

分类广告

刊登遗失、声明、公告、启事等

海西晨报面向海峡西岸,发行覆盖全省,厦门、漳州、泉州、龙岩等海峡西岸区域

登报热线: 5523332 17750600166 QQ:2290530096

友情提醒:本版提供的信息仅供参考,敬请查明对方相关资料,若因此产生的一切法律纠纷与本报无关。

厦门吕岭路122号报业大厦1楼108室
厦门市行政服务中心3楼A厅28窗口5509533
集美区行政中心2楼导台 电话:5550267
海沧区行政中心2楼37窗口 电话:5511763
湖里区行政中心1楼5号窗口 5383530

经营保险业务许可证公告

机构名称:中国人民财产保险股份有限公司厦门市金融中心支公司
机构住所:厦门市思明区湖滨北路68号13楼1301-1304室
成立时间:2014年2月21日
发证时间:2019年12月16日
邮政编码:361001
机构编码:000002350203803
许可证编码:0242763
负责人:李岳
联系电话:5316507
发证机关:中国银行保险监督管理委员会厦门监管局
制证机关:中国银行保险监督管理委员会
业务范围:财产损失保险、责任保险、信用保险、意外伤害保险、短期健康保险、保证保险等人民币或外币保险业务;与上述业务相关的再保险业务;各类财产保险、意外伤害保险、短期健康保险及其再保险的服务与咨询业务;代理保险机构办理有关业务;国家法律法规规定的或国家保险监管部门批准的其他业务。
●厦门市思明区天照阿东伯食品店遗失厦门市思明区市场监督管理局2017年5月27日核发的食品经营许可证 编号:JY13502030121319) 副本一份,声明作废。

公告

厦门客来尚餐饮服务有限公司:本委立案受理的申请人李侠与你司的劳动争议仲裁一案,因你司作为该案被申请人且本委通过其他方式无法送达,现依法向你司公告送达本委厦湖仲案[2020]356号《被申请人参加仲裁活动通知》《劳动争议仲裁申请书》副本、证据副本《仲裁告知书》《举证告知书》《仲裁庭组成人员通知》《开庭通知》(开庭时间定为2020年7月31日8时30分)。限你司自本公告发布之日起六十日内到本委(厦门市湖里区仙洞路3号1层)领取上述仲裁文书,逾期即视为送达。
厦门市湖里区
劳动争议仲裁委员会
清算公告
厦门弗雷姆医疗信息咨询服务部 统一社会信用代码:91350206MA32KRRL1A),因投资人决定解散,请各债权人自公告之日起60日内向投资人申报债权及办理债权登记手续。投资人:刘惟新,联系电话:18006005289,联系地址:厦门市湖里区嘉园路155号403室
●厦门捷捷物流有限公司遗失闽DE3531车辆道路运输证证号:350201241585声明作废。

经营保险业务许可证公告

机构名称:中国人民财产保险股份有限公司厦门市翔安支公司
机构住所:厦门市翔安区莲亭路838号2#楼
成立时间:2007年6月29日
发证时间:2019年12月16日
机构编码:000002350213
许可证编码:0242765
负责人:柯武进
联系电话:5316507
发证机关:中国银行保险监督管理委员会厦门监管局
制证机关:中国银行保险监督管理委员会
业务范围:财产损失保险、责任保险、信用保险、意外伤害保险、短期健康保险、保证保险等人民币或外币保险业务;与上述业务相关的再保险业务;各类财产保险、意外伤害保险、短期健康保险及其再保险的服务与咨询业务;代理保险机构办理有关业务;国家法律法规规定的或国家保险监管部门批准的其他业务。
●中国太平洋财产保险股份有限公司厦门分公司遗失交强险业务留存联1份,险种代码:QBBG单证流水号:1900138822 特此声明遗失作废。

减资公告

经公司股东会决议,福建德筑建设有限公司统一社会信用代码:913502060793547245 法定代表人:钟宇强,决定将公司注册资本由1,0088亿元人民币减至4600万元人民币,自公告之日起四十五日内,债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。联系电话:15080347924,联系地址:厦门市湖里区湖里大道15号402
福建德筑建设有限公司
●厦门市湖里区达汽车配件经营部遗失厦门市湖里区工商行政管理局2014年7月24日核发的营业执照副本,注册号:350206810076134,声明作废。
●厦门市恒澳贸易有限公司不慎遗失厦门市思明区市场监督管理局2016年6月16日核发的营业执照副本,统一社会信用代码:913502030899473393,声明作废。
●厦门市思明区李慧超服装店遗失厦门市思明区工商行政管理局2015年1月8日核发的个体工商户营业执照正副本,注册号:350203806047553,经营者:李慧超,声明作废。
●遗失声明:郑瑜平遗失士官证,证号:士字第13014296411,声明作废。

经营保险业务许可证公告

机构名称:中国人民财产保险股份有限公司厦门市禾山支公司
机构住所:厦门火炬高新区火炬园火炬北路21号综合楼东侧第一层、夹层101、M201号
成立时间:2009年1月7日
发证时间:2019年12月16日
邮政编码:361006
机构编码:000002350206802
许可证编码:0242768
负责人:蔡蒙哲
联系电话:5316507
发证机关:中国银行保险监督管理委员会厦门监管局
制证机关:中国银行保险监督管理委员会
业务范围:财产损失保险、责任保险、信用保险、意外伤害保险、短期健康保险、保证保险等人民币或外币保险业务;与上述业务相关的再保险业务;各类财产保险、意外伤害保险、短期健康保险及其再保险的服务与咨询业务;代理保险机构办理有关业务;国家法律法规规定的或国家保险监管部门批准的其他业务。
●厦门市湖里区翠菊兴卤味店不慎遗失厦门市湖里区市场监督管理局2020年4月14日核发的食品经营许可证副本,许可证编号:JY23502060388719,声明作废。

减资公告

经公司股东会决议:厦门小禾科技有限公司统一社会信用代码:91350203MA31WC2J9K 法定代表人:朱宗举)决定将公司注册资本由1000万元人民币减至为100万元人民币,自公告之日起45日内,债权人有权要求本公司清偿债务或提供相应的担保。电话:13950990788,地址:厦门市湖里区东黄路213-219号海西金融广场B栋1802-1。
厦门小禾科技有限公司
公告
2019年12月11日,我所在厦门市翔安区新店镇澳头村查获涉嫌走私海鲜鱼货18箱,现责令上述物品所有人自公告之日起6个月内至我所认领并接受调查,逾期不到的,我所将上述涉案物品按照无主财物依法处理。
厦门市公安局沃头派出所
2020年5月12日
公告
2019年11月11日,我所在厦门市翔安区新店镇后村村查获涉嫌走私鱼苗、虾苗共计55箱,现责令上述物品所有人自公告之日起6个月内至我所认领并接受调查,逾期不到的,我所将上述涉案物品按照无主财物依法处理。
厦门市公安局沃头派出所
2020年5月12日