

腊山体育公园6日开放

免费体育场馆少,市民直呼不过瘾

8月8日“全民健身日”即将来临,6日,位于腊山北侧山体的腊山体育公园正式免费对外开放,公园共建有5个包括篮球、足球、乒乓球在内的运动场地。据了解,目前济南公共体育场馆免费开放的场地不多,且基本都在室外,市内公共体育设施少致使场馆人流集中。

文/片 本报记者 于悦

▶刚开放的腊山体育公园正在进行篮球赛。



一大拨健身福利 明天等你来

全民健身中心推出系列活动

本报8月6日讯(记者 孟燕) 今年8月8日是第7个全民健身日,热爱运动的你准备好了吗?今年的全民健身日正值周末,济南市全民健身中心一大拨健身福利等你来。

8日上午,济南市全民健身中心室外健身广场将举办“全民健身日”主题活动启动仪式。活动包括市民代表宣读全民健身日主题活动倡议书、“全民健身促健康 同心共筑中国梦”万人签名活动、全民健身项目展示(千人大极拳、千人健身气功)以及健身达人大赛(平板支撑项目)等精彩环节。

8日上午9点半,济南市全民健身中心科普报告厅将有大中型科普讲座“泉城健身大讲堂”,届时邀请山东中医药大学教授、济南市中医院医师陈彤主讲《古老健康理念的新解读》报告,讲堂免费向公众开放。

8日全天,将为100名市民提供体质监测服务,包括力量、心肺功能、柔韧性、灵活性、平衡性等多方面,综合考察市民身体形态、机能和素质状况,帮助市民全面地了解自己的体质健康水平。

同时,还有一系列全民健身赛事活动、场馆免费开放活动以及体育健身志愿者服务活动。8日,将在济南市全民健身中心羽毛球馆举办2015年全国羽毛球业余俱乐部赛(济南站),在国华东方美郡游泳馆举办2015年游泳系列活动。

济南市全民健身中心室内羽毛球馆、乒乓球馆、游泳馆、体能运动馆、台球室、沙狐球馆、英派斯健身分时段、限人数对公众开放。所有健身培训和指导课程均开设免费体验课,包括:网球公开课、乒乓球公开课、瑜伽公开课、少儿舞蹈公开课、成人拉丁公开课、青少年形体公开课、儿童游泳公开课、跆拳道公开课、击剑公开课,需要提前电话预约。



1 腊山体育公园免费开放

6日上午9点,刚刚开园的腊山体育公园已吸引了周边不少居民前来体验,崭新的篮球架、乒乓球台,整洁的塑胶场地、绿油油的草皮球场,在山脚下的健身别有一番味道。一场乡村篮球联谊赛以及一场社区足球挑战赛已在这里火热开赛。

槐荫区体育局副局长曹峰称,这是园林局和体育局共同建的,本来想一早一晚开放,后

来决定全天免费开放,场地不对外租用。“日常保洁管理由园林局进行,主要是打扫场地卫生,让大家有更好的健身环境。器材维护我们体育局来做,会定期巡检。”

位于槐荫区南部的腊山海拔162米,东西长约2.5公里,周边有园丁小区、明星小区、伴云居等十多个住宅小区,许多附近居民都喜欢去山上休闲游玩。曹峰称,建设体育公园是打

造“10分钟健身圈”的一项,即居民以正常速度步行10分钟左右,就能到达运动健身场所。

据了解,从2012年开始建设腊山体育公园,一期工程包括50多项建设项目,包括棋牌区,腊山东、西入口及山顶休闲区的健身路径广场以及登山指示牌、登山步道等。6日开放的体育公园属二期工程,共投入90多万元,包括一个围网塑胶地面标准篮球场、两个围网塑

胶地面非标准篮球场、一个围网草皮笼式足球场、一个乒乓球台,面积共近3000平米。

除了腊山脚下的体育公园,腊山的半山腰还将再建6个健身路径广场,沿着山体梯形排列,面积近2000平米,目前已完成招标与前期设计工作,预计今年9月份投入使用。曹峰称,之所以建多个健身广场,主要考虑到各个年龄段人群的健身需求不同。

2 室内场馆基本不免费

目前济南市内对外开放的公共体育场馆中,山东省体育中心、全民健身中心和奥体中心人气最旺,尤其是近几年免费开放的室外运动场地。剩下的各区的体育场馆,开放的有天桥区体育馆、槐荫区体育活动中心、历城区体育中心。

“现在皇亭体育馆归属皇亭业余体校管理,有训练任务,开放时间不如以前多了。”济南市

体育局产业处处长称,“历下区没有区级场馆,市中区也建了一个,在王官庄健身广场,但没有室外场地。历城区体育中心离市区较远,所以去的人有些少。”

在每年8月8日的全民健身日这一天,这些公共场馆都会不同程度地向市民免费开放。其他时间段,免费开放的都是室外场地,像全民健身中心、奥体中心的外场地,山东省体育中心去年

开放了6块五人制足球场,其室外篮球、乒乓球场地以及羽毛球、毽球场地也都免费开放。

“这些室内公共场馆都是低收费的,原则上大约比市场价低30%。”石处长称,特殊节假日,针对特殊人群都会有不同程度的优惠。

据了解,济南市奥体中心游泳馆的票价为一个半小时25元,次卡是20次400元,全民健

身中心游泳馆一个半小时20元(包含淋浴时间),次卡为30次600元,年卡为2800元,一天一次,不限时长。比起市面上的体育馆价格,这些公共体育馆收费的确低一些。

面向社会开放的大学校园运动场馆一般也都要收费。常去山东大学篮球馆打球的小高称,去打篮球按人数收费,校内学生每人3元一小时,校外人士收6元。

3 市民建议开放校园体育场馆

去年10月公布的国务院关于加强发展体育产业的46号文件中,提出推动各级各类公共体育设施免费或低收费开放。

“现在公共体育设施不足的问题依然突出,主要还得靠社会资本来弥补不足,光靠公共投入难以支撑。”石处长称,“国务院46号文件中提出新建小区建设健身设施,室内人均建筑面积不低于0.1平方米或室外人均用地不低于0.3平方米,但体育部门

没有规划职能,必须靠规划部门落实到实际当中。”

“公共体育设施多了,人们自然不用都挤到场馆里健身了。”石处长称,“现在大场馆运营起来也有一定困难,维护成本很高,所以基本是不盈利的。这些场馆收的费用全部上缴财政,再根据维护需要拨款。”

“政府投资兴建的各级全民健身场馆应首先突出其公益性特点,应该适当增加全民健

身经费,或者在发行体育彩票的相关收入中,拨付适当经费,保证全民健身场馆正常的人员经费和场馆维护费用。”济南青少年宫活动宣传部副部长孙建军称。

学校体育设施也是体育资源的重要一部分。据了解,今年9月,浙江杭州市推出了“刷市民卡进校园健身”等系列办法推进学校体育设施开放,3个月后,仅杭州市城区就有251所学

校(校园)体育场地实现向社会开放。

“按照外地经验,学校开放体育设施,需要区、县级以上政府对学校给予适当的经费补贴,可从全民健身经费支出或者通过体育彩票等方面筹集。”孙建军说,“可以为学校办理有关责任保险,新建和改建学校体育设施,维修改造各类学校体育设施,使其成为全民健身活动场所。”

千年古方再升级,三效合一 女人告别“干、黄、毒” 泉城女性见证“排毒养巢方”

一、凤保宁-帮您摆脱妇科疾病困扰

- ▲纯中医草药,治表治本
 - ▲零距离给药,一步到位
 - ▲调理加养护,三重合一
- 拉线排毒+祛斑养巢+下体修护,助你重回少女。

2、祛斑养巢:延缓衰老,让皮肤重回光亮

- 3、下体修护:独有的阴道修复凝胶,让激情重现

二、凤保宁五大功效

- 平衡阴阳:能有效地预防和改善宫颈糜烂、子宫下垂、白带异味、盆腔炎、附件炎

、子宫肌瘤、息肉以及真菌感染的各种妇科不适。

清宫排毒:排出子宫以及下体长期堆积的老旧脱落细胞和血块,消除和剥脱于子宫内膜残留的有毒物质,消除真菌感染源,使女性宫内全面清洁。

滋阴养颜:具有明显的细胞再生,滋阴

养颜,提高生活质量,恢复少女般的容颜。

面部祛斑:改善消除面部色素斑点,腰膝酸软,经期不正常的现象。

内调气血:促进女性荷尔蒙的分泌,激活细胞,丰胸美体,使皮肤光亮,嫩白、红润,焕发无尽女人魅力。

三、凤保宁五大特点,成就女性首选品牌

自清、自检、自解、自美、自养:凤保宁帮您时时监测妇科健康,改善各种妇科疾病。清宫调气血,还您健康好容颜,为女性健康保驾护航!

凤保宁感恩10周年 红色组合套装新品上市

厂家郑重提示:请认准红盒包装

买三赠一 买五赠二

(活动仅限3天)



- 1、新品凤保宁为红色组合装;
- 2、本品从未在网上销售。警惕网络上出现的变异字体或同类药品,谨防假冒;
- 3、郑重声明:正品凤保宁由郑州国济堂生产,并为了保证消费者利益,“凤保宁”红色组合套装仅限当地药店有售和电话销售。如有疑问请拨打如下电话。

订购热线:400-086-9915 0531-82726625

经销地址:华东大药房及各连锁;济南四世堂药店;平嘉大药房及各连锁;济南乐和堂大药房;中山大药房博爱堂;济钢益健堂大药房;郭店益建堂大药房;孙村益建堂大药房;济南五环大药房;济南爱心大药房;济南惠尔佳洪楼店;济南惠尔佳惠百店;济南惠尔佳明湖店;历下永旭大药房;爱心人大药店名泉春晓店;康恒堂大药房;万济堂大药房;昶春堂大药房;五环药店(小清河店)