



送演出到消防队

本报3月13日讯(记者 王倩) 13日,齐鲁晚报张刚大篷车爱心艺术团妈妈分团,带着对消防官兵的爱和祝福,来到领秀城消防中队,用最动人的歌声、最优美的舞蹈,同消防官兵欢聚一堂。

作为慰问活动的主要项目,爱心团成员为消防官兵带来了精彩的演出,诗朗诵、歌曲、舞蹈、三句半等节目,为平时辛苦的消防官兵带来了暂时的放松,大家观看节目过程中,脸上带着微笑。

除了精彩的演出,艺术团团员还为消防官兵购买了糖葫芦,这也让大家感受到了别样的关怀。随后,艺术团团员在表演结束之后亲自下厨房,为消防官兵做起了丑面,让消防官兵一饱口福。如此精心的安排,也让消防官兵很是感动,大家纷纷询问艺术团下次什么时候再来。

10家重点旅行社 街头倡导文明旅游

本报3月13日讯(记者 万兵 通讯员 翟传虹) 13日上午,济南市旅游局、历下区文化(旅游)局在济南宽厚里举行“3·15旅游消费维权咨询服务活动暨2016文明旅游进社区志愿服务”活动,以“品质旅游,伴你远行;文明旅游,理性消费”为主题,向广大市民及旅游者宣传普及旅游法律、法规知识,正面引导旅游者的消费预期,积极倡导旅行社树立品质旅游、诚信旅游的服务理念,促进我市旅游市场的健康有序发展。

活动现场,10家诚信示范旅行社代表联合发出诚信品质经营倡议,并现场签署承诺书,宣告活动正式启动。据悉,本次活动共发放《济南市旅游服务提示手册》、《济南旅游指南》、旅游投诉相关知识等资料3000余份,现场接受广大游客和市民有关旅游服务质量和维权方面的咨询共10多起,现场受理投诉1起。



3月12日,山东师范附属小学六年级四班的孩子们来到长清区马山镇,师生共同种植下一百多棵小树苗,为节水保泉,绿化泉城贡献出自己的力量。鉴中秀 摄

不用过春天了,直接穿短裙吧

周末高温蹿升至20℃以上

本报3月13日讯(记者 孟燕) 刚过去的一周,较强冷空气打了个“回马枪”,省城从暖意融融重新回归了冬日严寒。根据济南市气象台的预报,新一周除了周四有小雨,其余时间晴到多云,气温总体呈上升趋势,省城周末最高温将蹿升至20℃以上。

毫无疑问,新一周的主旋律就是“升温”。省城平均入春

时间在3月20日左右,气象学上“入春”是指连续5天的日平均气温高于10℃,通常把连续5天日平均气温高于10℃的第一天作为春季的开始。从目前看,省城极有可能在本周气象“入春”。

不过“乍暖还寒”时节,昼夜温差将明显拉大,普遍会超过10℃,可能会出现“早穿棉袄午穿纱”的情况。提醒大家随时添减衣物。

未来几天具体天气预报如下:周二(15日)晴转多云,南风3~4级阵风6级,最低气温济南、商河2℃左右,市区及其它县(市)区5~7℃,最高气温15℃。周三(16日)多云,南风2~3级,最高气温18℃。周四(17日)阴有小雨,南风2~3级,气温略有下降。周五至周日(18~20日)多云转晴,北风转南风2~3级,气温上升。

离家近、时间自由、环境安静、个性定制 社区私人健身工作室兴起

春天来了,露肉的时节眼看到了,不少市民忙着瘦身塑形。近两年,私人健身工作室由于深入社区、环境安静、个性定制、上私教课无需额外再交学费,而逐渐成为健身的新时尚。

文/片 本报记者 范佳 实习生 赖星

健身爱好者在私人健身工作室中接受训练。



工作室里有两个常驻教练,课程全部为一对一,根据客户的情况私人订制健身计划,不定期推出月卡年卡优惠活动。

2014年,张小西和三位朋友合开了原力功能健身工作室,是济南最早的私人健身工作室。目前工作室有三个教练,百名会员,有私教课和小型团课。

张小西说,为了提高会员的健身体验,总会员人数会控制在二三百人,团课也不超过10人。会员的健身时间灵活,根据自己合适的时间提前和教练预约。

“健身工作室是近两年才在济南兴起的,在北上广的历史也不超过六年。”张小西介绍,目前济南已经有十六七家了,而截至去年12月,上海至少有400家。

主打“私人订制” 拼的就是服务

走进张小西的工作室,一层是力量区,二层是私教区和单车房。会员“行走”运动完正在一层休息,正吃着工作室里的简餐和水果。

“行走”之前是在单位对面

的一家健身房运动,当她第一次“转战”这家工作室时,就被第一节的身体评估征服了。“我是去年6月开始在工作室健身的,在我身体评估时,给我拍了正面、侧面、背面的照片,通过网格和画线分析,我发现我的身体竟然是歪的。很明显骨盆前倾。”“行走”说。

而一个多月后,“行走”再拍照片,体态有了很大改善。“行走”认为,工作室私教课程的性价比更高,健身房一小时200元的私教课程,仅做5个动作,而在工作室则可以做到几十个动作,并且不需额外交学费。

不少业内人士认为,随着人们生活、工作更加私密化,健身工作室是趋势。“尽管如此,健身工作室的‘成活率’也仅有20%左右。”张小西强调,决定一家工作室生存发展的是专业和服务。

工作室的“私人订制”也在很大程度上赢得了健身爱好者的青睐。“我们有功能性训练、恢复性训练、体适能训练、康复性训练,之后还要增加针对产前后和针对儿童的训练。”张小西说。



电影大片一元看

本报3月13日讯(记者 孙业文) 想看惊险刺激的国内外大片么,只花1元就能在鲁大影城欣赏一场次的电影,赶紧上壹家秒杀来抢吧!好吃的、好喝的、好玩的尽在壹家限时秒杀。

此次壹家限时秒杀将提供20张电影秒杀券。鲁大影城位于文化西路10号,有巨幕厅和标准厅、自主点播,5D7D8D9D和书吧,其中巨幕厅和标准厅共五个,座位600多个,自主点播17个。消费指南:有效期3月14日—3月21日,凭兑换码在有效期内欣赏鲁大影城任意一场电影,咨询电话:69957269。

壹家公益活动预告

海尔绿城店:参观气象馆
时间:3月19日下午
地点:济南气象馆
内容:绿城店与绿城销售中心联合组织业主参观济南气象馆

棋盘街店:诚信“3·15”服务千万家
时间:3月15日
地点:济南银座商城门口广场
内容:壹家和棋盘街社区联合辖区单位在银座商城广场举行诚信“3·15”,服务千万家的活动

鲁能领秀店:免费给市民做皮具护理
时间:3月16日
地点:领秀城F区壹家社区服务中心
内容:给社区居民皮鞋、皮包做护理

万达店:“3·15”法制六进公益活动
时间:3月15日
地点:万达民康里步行街边
内容:邀请公益律师在万达民康里步行街为大家免费提供法律援助及咨询

阳光100:口腔健康讲座
时间:3月17日
地点:阳光新城第一居委会科普教室
内容:邀请口腔医生来居委会给居民讲解如何预防口腔疾病
(记者 孙业文整理)



壹家安手机下载



壹家苹果手机下载

招聘信息 订版电话: (0531) 85196234 85196204 85196183						
综合招聘	招聘 气动液压工程师, 数控技师数名, 待遇从优, 电话 18763988788	三洋制冷高薪诚聘 货车司机, 中央空调预算员, 安装维修人员10名13864117688	二类汽修厂招聘 机修工, 前台接待, 地址凤凰山路,电话15615311672	卷帘门厂诚聘 熟练工、学徒工数名, 包吃住, 工资面议。地址: 黄台不锈钢市场 电话: 88666415	公办幼儿园招聘 炊事员。 联系电话51678445、51678443	招聘
弘科集团高薪诚聘 电话催收3名女,外勤3名男,司机1名 月薪3000-8000以上 电话18765823333曹主任	大学招聘 办公室及辅导员, 网络推广员及全国招生代理 053188528979	历下区幼儿园诚聘 身体健康、有爱心、责任心的厨房帮工。13156132441	招聘 混凝土质检员, 皮卡车司机, 有经验的优先, 年龄45以内, 工资面议, 88695077	红丝带婚介聘红娘 女30-50岁, 工资2000-3000元, 每天8小时。经七纬五路 85537771杨经理	兼职布娃娃粘贴 公司直招免费培训, 可带国家制作件现结, 26-300/件 三孔桥嘉汇C-716室85068716	招聘保洁 市立二院 15562672517 18769746505 洪楼学校18754178799 13589060170
大型企业长期诚聘 司机25-45岁, C1以上, 三年以上驾龄, 能长期驻外, 复员军人优先, 五险一金! 0531-81952728、18660162816 (李老弟)	深圳驻办办事处急招工作人员 男女均可, 工资8500-8000元, 医疗报销, 双休18615543162孙经理	高薪诚聘 立即上班正规企业聘各类工作人员, 23-50岁之间, 双休养老医疗全, 兼职均可 58618750 18765816788胡主管	急聘 因公司成立分部, 特面向社会招聘内勤、外勤、主管、资料员各数名, 福利优, 保障全18769769317刘	招聘保洁 市立二院 15562672517 18769746505 洪楼学校18754178799 13589060170	兼职布娃娃粘贴 公司直招免费培训, 可带国家制作件现结, 26-300/件 三孔桥嘉汇C-716室85068716	热诚大嫂家政诚聘 月嫂、育儿嫂、钟点工、催乳师、工资2400-15000 电话: 86116808、86113818
免费培训月嫂、育儿嫂 培训催乳师、育婴师、营养配餐师。 年龄18-55岁。 包教包会, 高薪就业 电话: 86033355 86033366 济南知心大姐职业培训学校	工业会计 厢货司机(黄牌)各1名 (仲官上班)。13964068195	高薪诚聘 立即上班正规企业聘各类工作人员, 23-50岁之间, 双休养老医疗全, 兼职均可 58618750 18765816788胡主管	济南润丰伟业诚聘 肥料销售业务数名, 销售主管1名; 区域销售经理数名。 待遇从优, 工资面议。 电话: 87226599 15589926915	热诚大嫂家政诚聘 月嫂、育儿嫂、钟点工、催乳师、工资2400-15000 电话: 86116808、86113818	兼职布娃娃粘贴 公司直招免费培训, 可带国家制作件现结, 26-300/件 三孔桥嘉汇C-716室85068716	山东中圣国际船舶公司 直招货轮海员、机工水手厨师、电焊工月薪8千-1万, 年龄18-38岁 电话13156192978
商贸公司招聘 主营婴幼儿食品, 招聘文员、代、网络推广。工作地点: 济南, 有相关经验。陈经理 15165062888	济南重汽卡车 现招长期焊工、辅助工、面漆工, 财务内勤, 13305319919 张	招聘启事 驻济高校医院(一级甲等)拟招聘事业编制外科医生一名。 联系人: 景院长 电话: 0531-82767120	服饰公司聘 熟练裁剪工, 提供午饭和住宿, 每周休一天, 工资面议, 工作地点: 党家庄, 联系电话: 15054196477 15098976607	热诚大嫂家政诚聘 月嫂、育儿嫂、钟点工、催乳师、工资2400-15000 电话: 86116808、86113818	兼职布娃娃粘贴 公司直招免费培训, 可带国家制作件现结, 26-300/件 三孔桥嘉汇C-716室85068716	上市公司高薪 4900-8000聘岗位 经理、管理、销售, 双休双休, 有责任心、有自主创业者优先。 扶君上马、送君一程 18560022468卢总
物流公司诚聘B2本司机 熟悉济南市地形、录单员、装卸工13864090999盖家沟	招聘平面设计数名 工资面议, 泉城广场附近 13505314488	上市物业诚聘 安泰40岁以内2700-3300元(电话: 15605317898) 深泽50岁以内600-2100元(电话: 15275132017) 福利优厚, 年终奖。	赛亚公司诚聘 电焊工、铆焊工数名。七贤广场南700米。13256767308	热诚大嫂家政诚聘 月嫂、育儿嫂、钟点工、催乳师、工资2400-15000 电话: 86116808、86113818	兼职布娃娃粘贴 公司直招免费培训, 可带国家制作件现结, 26-300/件 三孔桥嘉汇C-716室85068716	济南高新区餐饮公司招聘 餐厅经理5名, 库管2名, 大锅菜厨师5名, 切配工6名, 洗碗工5名, 前厅保洁3名, 工资面议1506663555张
						世茂宽厚里 《厚金里私房米线》 长年诚聘服务员, 月薪3200--3500; 联系人: 刘女士 17605314788
友情提示: 请交易双方妥善查验对方的相关手续和证件本刊信息不作为承担法律的责任和依据。招聘信息需谨慎, 仅供参考。						