

老友欢聚

洛浦公园来健身
咱爸咱妈真精神

□记者 杨柳 文/图

秋分过后,云淡风轻,秋高气爽,正是运动的好时节。9月24日上午,晚报“咱爸咱妈老友聚乐部”联合赵之心健走俱乐部举办了一场“迎国庆健步走”大型公益健身活动,这次活动吸引了600余名会员参与,大家在美丽的洛浦公园享受健身的乐趣,感受运动的快乐。



大步走起来

1 走出快乐好心情

24日上午不到9点,洛浦公园西苑桥北侧入口已经聚集了不少会员,洛浦公园里红旗招展,会员们热情高涨,一派热闹景象。

9点整,健步走活动正式开始,路程是从西苑桥到王城大桥。队伍浩浩荡荡地行走在洛浦公园健康步道上,有夫妻同行的,有姐妹相约的,还有子女相伴的,大家举着红旗、唱着歌,一边呼吸新鲜空气,一边欣赏沿途的美景,脸上洋溢着幸福的笑容,在健步走中畅享健康与快乐。

65岁的庞春义第一个抵达终点,虽然这次健步走活动旨在倡导全民健身,不设奖项,但他还是很开心取得了第一名的好成绩。庞春义已坚持运动几十年,如今每天健步走约10公里,身体倍儿棒。



带着孙女健步走



走完全程合个影

2 走出健康好身体

如今,健步走作为一项时尚的健身运动,受到越来越多市民的喜爱,它不仅能锻炼身体、愉悦心情,还能让人享受大自然的美丽风景。不过,健步走也不是简单的事,如果动作不对,不仅起不到健身的作用,还会对身体造成伤害。

活动开始前,爱健身俱乐部的健身教练现场教大家正确的健步走方法:走路时,挺胸抬头,眼睛直视前方,肩膀放松,手臂前后摆动,大腿和小腿自然用力,这样有助于全身更多的肌肉参与运动。

健身教练还介绍,健步走是一项需要长期坚持、循序渐进的运动,每天行走时间的长短和强度要根据自己的身体状态决定,一般来说,强度以感觉呼吸和心跳有些加快、身体微微出汗为宜。

在活动现场,许多会员身着橙色运动衣、脚穿健走鞋,美观又舒适,成了洛浦公园里一道美丽的风景线,引得路人纷纷驻足拍照。

原来,这些会员已加入赵之心健走俱乐部,赵之心是大众健身专家、国家级社会体育指导员,该健走俱乐部隶属于洛阳军民康居家养老服务中心,从“老友聚乐部”创办之日起,这家企业就多次为大家服务,提供奖品,其负责人刘凯华是洛阳市和谐养老协会的副会长,也是一位爱心人士,经常为我市养老院的孤寡老人和福利院的儿童奉献爱心。

如果你想加入赵之心健走俱乐部,可拨打咨询电话60195522咨询。

洛阳晚报 招聘专栏 广告热线:65139977 65139988

河南省星级医养结合养老机构

洛阳中隧养老康护中心

规范的养护照顾
专业的医护团队

专为脑梗、肿瘤、意外伤害等造成的生活半失能及需要鼻饲胃管进食、气管套管护理、意识不清、长期卧床等生活失能老人提供规范的生活护理照顾和医疗救护。

诚聘护工数名

咨询电话:62302222 地址:道北陵园路3号(洛阳中隧医院内)

满目苍翠凤凰山 尊师重道千秋情

面向全市征集3位德高望重的教育工作者
免费为其提供总造价32800元的身后福地

每天7:30或14:00在洛阳饭店可乘坐班车到园区参观 常年招聘业务员
服务热线:0379-69988999 13526969552(姚远)

公益课堂

在“咱爸咱妈老友聚乐部”微信班学习新技能

学做音乐相册
记录美好生活

□记者 杨柳 通讯员 周艳君 文/图



“萌芽人生”(左二)为大家授课

在“咱爸咱妈老友聚乐部”微信群里,群友“萌芽人生”很活跃,他经常把自己制作的音乐电子相册分享给大家,有时是他的旅游记录,有时是“老友聚乐部”组织的活动记录。配上动听的音乐,写上简短的文字说明,这些照片会像幻灯片一样自动播放,引得大家羡慕不已,纷纷打听这是怎么制作的。

9月26日,是“咱爸咱妈老友聚乐部”微信培训班上课的日子,这一次,我们请来了“萌芽人生”教大家制作音乐相册。

26日一大早,天空淅淅沥沥下起了小雨,不过这没能阻挡“咱爸咱妈”学习的热情,他们早早地赶到市图书馆残疾人阅览室,“萌芽人生”特意穿上了白衬衣,还打上了领带,看上去真真有教授的派头。

经过一上午的学习,30名会员基本掌握了音乐电子相册的制作方法,你做一个带孙子旅游的相册,我做一個微信班上课的相册,做完都发到群里供大家欣赏,一时间,老友微信群里热闹非凡。

你也一定很想知道音乐电子相册怎么做吧?其实并不难,小记这就把制作方法详细教给你。

第一步:关注音乐相册公众号

微信上关于音乐相册制作的公众号不少,基本都是免费的,比如知音音乐相册、记忆音乐相册、卡娃微卡等,这里我们以知音音乐相册为例。

进入微信主页面——点击通讯录、找到公众号——点击右上角的“+”号——输入“知音音乐相册”——点击并关注。

第二步:上传照片、制作相册

进入公众号——点击最下面的“制作相册”——点击“从手机相册中选择”——挑选9张图片——点击“发送”。

这时,公众号会连续发给你几条信息,告诉你收到图片,点击“点这里开始制作”,你会发现你发送的照片已经自动生成了一个精美的相册,有动听的音乐,也有好看的动画效果。点击屏幕下方的“模板”“音乐”“相片”等按钮,可以对相册进行编辑、修改。

第三步:保存并分享

全部设置好后,点击屏幕下方的“保存”,给相册起个好听的名字,再对相册进行简单描述,点击右下角的“√”,音乐电子相册就做好了。

点击屏幕右上角的“...”,可以选择发送给朋友或者分享到朋友圈,让大家一起分享你的喜悦。