

## 鲍氏社区开设太极拳培训班

# 健身又添好去处

信阳消息(见习记者 李倩)“马步要扎牢,膝盖与脚尖方向一致,握拳不能太紧,动作要缓慢、有力。”近日,老城办事处鲍氏社区开设的太极拳培训班上,老师教得耐心细致,居民学得有模有样。

为了倡导社区科学健身理念,推进“全民健身”工作,鲍氏社区充分利用社区教育资源,由苏跃明、叶固淮两位太极老师自愿为辖区居民免费教授“24式养生太极”。

“太极拳作为中国传统武术的一种,吸取了古典哲学和传统的中医理论,动作缓和、缓慢、轻灵,长期练习不但能够强身健体,还能调节人的心态。”苏跃明说,一套拳下来,不仅从外形上打得舒展漂亮,而且从内劲呼吸上畅通无阻,一气呵成,使人感觉如沐春风,行云流水。

由于初学,居民们还不具备一定的基本功,因此,在居民学习



认真学习每个招式 见习记者 李倩 摄

太极的过程中,叶固淮老师只要求在保持身法中正、重心稳定的前提下做象,避免因强行做到而落下前俯后仰、猫腰撅臀的不良习惯动作,影响日后的学习。随后,叶老师把每一个动作都分解开,按照“手、眼、身、步法”的要

求,一招一式地教授给居民。

“苏老师和叶老师教得太好了,我们不仅锻炼了身体,还增加了邻里之间的感情,真是一举多得啊!”居民刘叶丽开心地说,希望有更多居民加入到快乐的太极拳运动中来。



送健康 暖民心

近日,申碑社区联合区交通医院为辖区居民、单位职工开展免费健康检查活动。本次开展的活动项目有量血压、测血糖、内科、外科、妇科、B超等各项检查。医生对前来就诊居民进行了详细、专业的检查,并结合检查结果对居民提出了注意事项,随后又向他们进行了常规卫生保健知识的宣传。见习记者 李倩 摄

## 社区微播报

### “妈妈课堂”开课啦

#### 民心社区为新手妈妈普及疫苗预防接种知识

信阳消息(见习记者 李倩)为进一步普及疫苗预防接种知识,提高社区新妈妈们的育儿水平,近日,浉河区五里墩办事处民心社区卫生服务中心邀请预防接种门诊专业人员,举办以“健康之源——预防接种”为主题的“妈妈课堂”主题讲座,吸引辖区30余名新手妈妈们参加。

此次的“妈妈课堂”内容非

常丰富,涉及国家免疫政策、接种疫苗的必要性、疫苗分类、接种注意事项、接种反应处理等,培训后安排现场交流和答疑时间,家长交流培训收获。课间通过穿插真实的小故事与家长的互动等,让家长们对预防接种知识有了了一个全新的认识。

据了解,民心社区“妈妈课堂”以1月龄-2岁儿童妈妈为主要对象,以授课、咨询、交流、

互动等形式传播预防接种基本知识,实行免费公益性培训,帮助儿童家长了解和掌握育儿的相关知识。每月开展一次,每次授课时间30分钟-60分钟。

“通过参加社区举办的‘妈妈课堂’主题讲座,让我轻松掌握儿童保健、疾病预防、疫苗接种等方面的知识。真的不会再发愁育儿难题了,以后的每期讲座我都要来参加。”新晋妈妈韩女士说。



## 便民信息

### 信阳市供水集团公司特约

今日天气: 阴 7℃~14℃

- 市长热线:12345
- 纪检举报:6208032 6224900
- 干部选拔任用监督电话:12380
- 烟草专卖品市场监管举报电话:12313
- 社会救助电话:6552041
- 信阳市青少年心理及维权服务热线:12355
- 住房公积金热线:12329
- 国税稽查举报:6207648
- 燃气服务:6263939
- 供电服务:6218315
- 自来水抢修:6222251
- 物价投诉:12358
- 民航航班问询:6205656
- 食品药品投诉电话:12331
- 有线电视维修:96266
- 旅游咨询电话:6366823

## 声 明

●兹有信阳市浉河区袁师石锅鱼店的营业执照正、副本(证号:411502615260350),因不慎遗失,特声明作废。

●兹有胡永炎的豫SA7153号小型面包车,该车已自行拆解报废,此机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有刘海玉的营业执照正本(证号:411502615106859),因不慎遗失,特声明作废。

●兹有李海青的豫S2Y788号二轮摩托车,该车已自行拆解报废,此机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市羊山新区诚兴烟酒部的营业执照副本(证号:411592602026596),因不慎遗失,特声明作废。

●兹有浉河区东双河镇杜河村卫生室的医疗机构执业许可证,有效期为2017年1月1日-2017年12月31日,因不慎丢失,特此声明。

●兹有信阳市南湾湖风景区兴隆副食的食品经营许可证正本(证号:JY4115010006934),因不慎遗失,特声明作废。

●兹有高中文的豫S4X819号二轮摩托车,此机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区豫信西山茶园的税务登记证正本(证号:豫国税信师字411502198912108422),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市鼎诚公告有限公司的普通国税发票存份(票号:03154605、03154608-03154609、03154614-0314615、03154618、03154620),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市山河企业营销策划有限责任公司税务登记证正、副本(证号:豫地税信字411502095685347号),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有李振云的豫SA0809号微型普通客车,此机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。