

# 舒展身心 健康和谐

## 浉河区华森社区为女士们开了免费瑜伽课



练瑜伽的大妈们 本报记者 李倩 摄

**信阳消息**(记者 李倩) 舒缓的音乐声,轻便的装束,缓缓地伸展身体、吸气吐气……16日上午,浉河区金牛山街道华森社区的10余名女士在社区活动室里练习瑜伽。

据了解,华森社区的妇女居民较多,她们不仅承载着家庭的重任,有的还承担工作的压力,为了让女士们能够释放压力、疏解情绪,华森社区每周二下午3点至4点,每周三上午9点至10点,邀请专业瑜伽老师免费向社区女性居民教授瑜伽课程。

16日上午,记者在华森社区活动室里看到,来参加瑜伽课程的女士们身着轻便装束,带着瑜伽垫和愉悦的心情,早早来到了活动场地,活力满满。“大家放松心情,让身体感受呼气与吸气所

带来的变化,让指尖向外延伸……”瑜伽老师王献一边慢慢说着步骤,一边手把手教授动作要领。伴随着舒缓的音乐,女士们跟着瑜伽老师认真地练习瑜伽动作,修身养性。

一个小时的瑜伽练习,让参与课程的女士们紧绷的肌肉得到放松,精神压力得到释放。“练完瑜伽后感觉身心舒展,真的谢谢社区组织的瑜伽班,让我受益匪浅。”社区居民王女士笑着说,早就听说过瑜伽这种时尚的健身方式,一直想学习,但没有找

到合适的地方,现在在家门口就有老师指导教学,真不错。同时,不少女士表示,在课堂上学到了很多瑜伽动作,自己回家后也可以在睡前进行自我练习。

“居民朋友们在一起锻炼身体,有利于增进社区居民之间的感情,营造和谐的社区氛围。我们随时欢迎社区居民前来报名参加瑜伽课程。”华森社区居委会主任周晓燕说,社区将会针对辖区居民的不同需求,进一步开展更多适合居民业余生活的精神文化活动。



# 灯亮了,我们又可以跳舞啦

## 五星街道秀水社区春华路太阳能路灯“复明”居民乐

**信阳消息**(记者 郭晓雨) “路灯终于恢复光亮了,真好!”昨日,浉河区五星街道秀水社区春华路附近的居民李先生高兴地说,春华路的太阳能路灯现在夜间全部亮了,出门散步感觉心里亮堂堂的。

“我们是在入户走访过程中了解到春华路路灯不亮的情况的。”秀水社区工作人员介绍,了解情况后,他们利用晚

上的时间对春华路路灯进行了全面排查,并将结果第一时间向上级部门反映。在与中铁建设集团项目部主要负责沟通协调后,该集团愿意出资赞助春华路路灯维修全部费用。随后,春华路路灯维修工程开始动工。因为太阳能路灯对维护技术有较高的要求,需要太阳能相关专业人士“会诊”后才能修理。维修人员

多次讨论,精心策划维修方案,全力开展维修工作。经过一周的抢修,春华路太阳能路灯全部“恢复工作”。

春华路路灯亮了,附近居民乐了。“路灯亮了,夜间出行有了安全保障,也点亮了居民夜间文化生活。现在越来越多的居民愿意走出家门,一起散步、聊天、跳舞。”居住在福华园的李建国说。



## 便民信息

信阳市供水集团公司特约



今日天气:雨 25℃~31℃

- 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
- 妇女儿童援助热线:15503760718
- 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
- 旅游投诉电话:6366983
- 灭四害:6259868
- 环保举报:12369
- 法律咨询:6253148
- 报警:110
- 交通肇事:122
- 火警:119
- 天气:12121
- 急救:120



## 声明

●兹有印爱军的豫 SC6028 号自卸低速货车,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。

●兹有王纪富的豫 STR636 号、豫 STK556 号三轮摩托车以上车辆已自行拆解报废,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。

证、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有祝显银的豫 SX0865 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。

●兹有刘运彬于 1998 年 7 月石家庄邮政高等专科学校(邮电财务会计专业)毕业证书(证号:00137439),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有苏觉眠的豫 SX2599 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。

●兹有杜勇的豫 STN112 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。

●兹有王俊的税务登记证正、副本(纳税人识别号:413021196704230436),

因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市羊山新区极客智能家居体验中心营业执照正、副本(注册号:411592602053716),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有吕维正的豫 SA7821 号三轮摩托车、豫 SX2556 号两轮摩托车,以上车辆已自行拆解报废,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。