

天目西市民健身房升级了！赶紧来打卡

□记者 吴佳逸

进入冬天后，记者发现自己和小伙伴们都越来越胖了……每天看朋友圈别人秀身材，心里难免有一些失落，八块腹肌也只存留在想象中。

2019年已经到了，记者今年也要给自己定一个小目标，那就是开始健身！那么问题来了，健身房的年卡季卡太贵了，年终奖都不够买一张年卡啊！这当然难不倒记者，下面请看今日份的安利。

这家健身房位于沪太路150号——天目西路社区文化活动中心四楼，是天目西路街道专门为社区居民打造的一处健身圣地。

器材高大上

天目西市民健身房原名为天目西百姓健身房，2018年5月，为给社区居民提供更宽敞的运动场地、更专业的运动设施，天目西路街道对健身房进行整体升级，原来500平方米的场地增容至860平方米，在保留原有的部分力量设备后，还引进了很多进口设备，据说好多都是专业运动员用的训练设备。

来到四楼，近1000平方米的健身房内，摆放着20多种有氧和无氧器械，包括跑步机、椭圆机、划船机、腹背肌训练机、胸部推举训练集、蝴蝶肌训练机、大飞鸟机、史密斯机、罗马凳、平卧推举训练仪、上斜推举训练仪、哑铃等，不少都是进口设备，专业度绝不亚于沪上许多大型健身会所。

这些器材究竟怎么练？又是对应身体哪个部位的呢？记者还是要卖个关子，只要你去了天目西市民健身房，答案也就有啦。

健康加油站

这家健身房更让人惊喜的是，这里有一个专门为健身者打造的“健康驿站”，记者一进去就惊呆了，动脉硬化检测仪、反应时检测



健身房一角

仪、骨密度测量仪，这里看上去像一个专业的小型医院，记者体验了一把骨密度测量仪，只需按照提示，仅仅几分钟，一份检测报告就会出现电脑屏幕上。

据介绍，这个“健康驿站”是专门为前来健身的社区居民打造的，通过测试，可以为居民们提供健康数据管理，还会不定期的请来专家问诊，此外还有健康类的讲座，帮助来此健身的人们学会保养自己的身体。

天目西市民健身房还有个浴室，这个在社区健身房中还是比较罕见的哦，不过只有全时段健身卡持有者才能享用。

晨练全免费

作为一家姓“街道”的健身房，最鲜明的特点便是它的“公益性”。虽然还处于试运营阶段，但每天上午已有不少居民前来健身，据

介绍，只要是天目西辖区的居民，可以通过居委会出具证明，来这里办一张公益卡，就可以享受到每天早八点到十点免费健身的福利。

没听错吧？免费健身？在寸土寸金的静安区还有这样的好事？不仅如此，本报还为《天目西社区晨报》的读者争取到了丰厚福利。

获取方式：

请读者扫描二维码，并在推文下方留言，点赞数最高的3位获一等奖，第4-8位获二等奖，第9-28位获三等奖，届时“老闸北周到”会公布获奖名单，获奖人再把联系电话和姓名发到公众号后台，健身房工作人员会电话通知领奖事项。



一等奖
价值1280元
名额:3名
晨练健身年卡 + 全时段健身周卡1张 + 体质健康测试1次 + 私教训练2次

二等奖
价值880元
名额:5名
晨练健身半年卡 + 全时段健身周卡1张 + 体质健康测试1次 + 私教训练1次

三等奖
价值280元
名额:20名
晨练健身季卡 + 全时段周卡1张 + 体质健康测试1次

注意事项：

以上晨练卡使用时间为：8点-11点，务必注意，一定要关注“老闸北周到”，不然联系不到你，如因未关注导致联系不上，该奖项便顺延至下一位，最终解释权归本号所有。

截止时间：2019年1月28日12时
咨询电话：18116229107 商老师



诺唯真游轮2018“欢唱喜悦”社区合唱大赛圆满落幕

1月11日下午，诺唯真游轮2018“欢唱喜悦”社区合唱大赛于上海市芷江西路街道邻里中心小礼堂璀璨上演，此次“欢唱喜悦”社区合唱大赛由诺唯真游轮公司主办，上海社区晨报协办，此次合唱大赛从海选到预赛至决赛共持续4个月，深入沪上各大街镇社区，最终5支参赛队进入决赛，展开了激烈的冠军角逐。参赛队绝大部分由离退休人员组成，其实4支参赛队平均年龄超过60岁，她们充分展现了新时代老年人热爱生活，积极向上的精神面貌。5支参赛队分别是：上海芷韵合唱团，决赛曲目《军港之夜》；上海海城合唱团，决赛曲目《我爱你中国》；上海秋水云庐合唱团，决赛曲目《桃花红杏花白》；上海音乐广场合唱团决赛歌曲《伊犁河的月夜》；上海九九康康合唱团，决赛曲目《水手》。

决赛现场，5支参赛队伍的表现精彩纷呈，整个邻里中心小礼堂热潮涌动，参赛队精心装扮，着装统一，神情从容自信，歌声和谐悠扬，唱响专属于她们这个年龄的喜悦。决赛在上海秋水云庐合唱团演绎的一曲《桃花红杏花白》中拉开序幕。比赛中，合唱团的队员们以饱满的激情，嘹亮的歌声分别深情演绎了



图 诺唯真游轮2018“欢唱喜悦”社区合唱大赛冠军

《军港之夜》、《我爱你中国》、《伊犁河的月夜》、《水手》这些立意鲜明，脍炙人口的歌曲，展现了海派文化的精神风貌。参赛队在台上的深情演绎，均得到了台下观众们热烈掌声。经过评委们的现场打分，最终上海海城合唱团获得冠军，上海芷韵合唱团获得亚军，上海秋水云庐合唱团获得季军。

诺唯真游轮公司之所以选择举办社区合唱大赛，主要是因为合唱作为一种社区大众参与、集体合作演唱的艺术活动，在活动开展的同时可以增加社区成员间的相互交流，从而提升了社区凝聚力。近年来游轮旅行之所以广受上海社区居民的喜爱，是因为游轮的配套设施已经非常完善，各项条件均可满足上海社区居民的需求。刷新上海社区居民对游轮旅行的认识是诺唯真游轮公司举办这

一活动的初衷及目的。在这里我们期待诺唯真游轮公司能为上海社区游客带来更新更好的游轮旅行产品。



关于诺唯真喜悦号

诺唯真喜悦号于2017年夏季起航，是诺唯真游轮公司目前首艘专为中国市场打造的创



新型豪华游轮。作为诺唯真全新的Breakaway Plus级别游轮，总吨位167,725吨，双人满员载客量为3,850人，最大载客量4,930人，设有1,925间奢华客房。喜悦号专为提供“海上头等舱”体验而生，设有能够满足中国客人独特度假需求的船上设施。诺唯真喜悦号将为客人提供丰富多样的VIP住宿环境，其中一价全包的The Haven独立区域拥有高端专属的“船中船”式奢华套房及私人管家服务。诺唯真游轮通过为客人在海上提供自由和开放的旅游体验，再加上众多精彩纷呈的娱乐活动以及28种餐饮盛宴，将满足中国年轻一代爱好游轮旅游人群的需求。诺唯真游轮邀请游客体验独特的“自由闲逸式”游轮度假模式。

