

# 郑州19楼 | 最郑州最温暖的网络生活社区

**郑州19楼**  
郑州晚报 zz.19lou.com  
**冰上聚会**

亲,还在为独自一人过光棍节而烦恼纠结吗? 郑州19楼约你一起来宝龙城市广场溜冰啦。大家一起体验极致、刺激的冰上运动,即日起至11月7日,只要登录郑州19楼(zz.19lou.com)报名并发帖就有机会免费参加,100个名额先到先得哦。 郑州晚报记者 李怡萍

## 光棍节不寂寞 带TA来宝龙溜冰 真“刀”真“冰”给你真感觉 冰上游戏奖品任你拿

活动开始征集以来,好多亲们来电咨询,说对溜冰很感兴趣,以前只在电视上见过溜冰,没有去过真正的溜冰场,很想去体验一下。网友“蝴蝶飞云端”说:相约宝龙,体验冰上飞的感觉,何妨摔个七零八落。果真是勇者无惧啊!网友“失策之力”则表示:看到这次有免费的活动当然不能错过,一定

要去参加。貌似单身的比较多,说不定还可以找个女朋友回来呢。

现在活动只剩两周的时间,已经有将近50人报名参加!这个光棍节,我们到宝龙溜冰吧,一起体验真“冰”真“刀”的感觉。19楼还为大家准备了好玩的冰上游戏,拔河赛、接力赛、保龄球赛、躲避球

赛等,到时将会分组比赛,看谁得分最多,第一名将会获得由宝龙城市广场提供的精美奖品一份哦。

亲,也许这一次的冰上聚会,你会交到好朋友,还有可能遇到你的TA哦!不要再犹豫啦,一起到宝龙城市广场溜冰吧!我们不拒绝情侣报名参加哦,100个名额,先到先得。

### 我要参加

#### 【参与方式】

- 1.登录郑州19楼(zz.19lou.com)
- 2.点击“我要报名”按照提示填写资料并发帖分享。

#### 【报名时间】

10月25日~11月7日

#### 【活动时间】

11月10日



刷刷小房子 快来参加吧

#### 【参与对象】

所有单身的亲(也不拒绝情侣来参加聚会哦)

#### 【报名人数】

100人

#### 【活动地点】

宝龙城市广场(农业东路与九如路交叉口)

想报名参加活动请登录**郑州19楼** zz.19lou.com 查看

**郑州19楼**  
郑州晚报 zz.19lou.com  
**动起来**

亲,广场上、公园里是不是有你或者父母跳舞、练拳、舞剑的身影呢? 如果有,就来参加“健晨杯”全国中老年剑拳操舞公益大赛吧! 郑州赛区的报名时间从即日起至11月15日截止。11月16日上午将进行郑州赛区的预选赛,前3名晋级下午河南赛区的复赛,最终决出两组优胜奖,获奖的两组队员将代表河南赛区晋级全国总决赛! 郑州晚报记者 李怡萍

## “健晨杯”红星美凯龙全国中老年剑拳操舞公益大赛郑州赛区报名中 公园里跳操练舞 不如到台上一显身手 获奖不仅有奖品 还能代表河南晋级全国赛

我们经常看到很多大叔大妈一大早就到广场、公园跳操、打太极拳、舞剑,进行各种运动项目。这些项目都是较舒缓的全身运动,能够让全身各个部位都动起来,不剧烈又能达到锻炼的效果。一舞蹈队的领队张大妈看到这个活动,早已迫

不及待地想要参加了。她说:“难得有这样的大型比赛,当然要参加啦!一方面就当是一次锻炼,另一方面,希望更多的人看到我们老年人的活动是丰富多彩的,也展现了我们良好的精神面貌。”

由中国健康教育项目推广

工程·睡眠健康教育协作中心发起并主办的大型公益性中老年群众运动——“健晨杯”全国中老年剑拳操舞公益大赛11月16日将在红星美凯龙全球家居广场举行。郑州赛区预赛选出前3名,并于当天下午参加河南赛区复赛(各城市参赛队伍限

报30支团队)。现场决出团体“剑拳类”、“操舞类”优胜奖等单项奖若干名,获得优胜奖的两支队伍(剑拳类、操舞类各一支)将代表河南赛区参加全国总决赛!

喜欢舞剑、打拳、跳舞的亲们,快来秀出你的才艺吧!

### 我要参加

#### 【报名时间】

10月25日~11月15日

#### 【比赛时间】

郑州赛区预赛:

11月16日9:00~12:00

河南赛区复赛:

11月16日13:00~18:00

#### 【报名方式】

1.登录郑州19楼 zz.19lou.com, 点击“我要参加”按照提示填写报名资料。

2.电话报名: 0371-66379792、67655298

3.现场报名:  
东区:东明路与城北路交叉口向东100米路北(健晨门店)

西区:陇海西路郑州晚报社210室

#### 【特别提醒】

本次大赛以团队的形式报名参加,人数为3~10人;不接受个人报名。

#### 【特别鸣谢】

红星美凯龙为本次大赛提供场地及舞台设施



刷刷小房子 快来参加吧

想报名参加活动请登录**郑州19楼** zz.19lou.com 查看



## 哈哈 晒太阳喽

**郑州19楼**  
郑州晚报 zz.19lou.com  
**我的宝贝**

拍照时间:2012年11月

拍照地点:家里

拍照内容:天气真好,多晒太阳身体倍儿棒。

网友 意琳儿719 图/文

更多宝贝美图请登录**郑州19楼** zz.19lou.com 分享

**郑州19楼**  
郑州晚报 zz.19lou.com  
**装修日记**  
沪上名家装饰

### 写装修日记 开帖即送电影票

郑州19楼及沪上名家装饰邀你来参加装修日记大赛啦! 自大赛改版后,得到很多亲们的关注。网友“景天爸爸”说:“房子已经装修半个月了,来这里和大家分享这痛并快乐的家装过程。希望能和大家多交流,用群众强大的力量帮助我们打造温馨、时尚、简约、耐看实用的高性价比小窝。”

写装修日记,记录爱家的点点滴滴。并且,这里汇集了大批装修达人,可以帮您解决装修难题,替您把好设计、施工、预算等每一关。写日记为爱家留纪念,还可以赢奖品啦! 开帖即送电影票,任选3个环节就有机会获奖哦!

本次大赛由“沪上名家装饰”冠名。

### 我要参加

#### 【参与方式】

登录郑州19楼(zz.19lou.com)装修大本营版,点击“我要报名”,按照要求分享即可。

#### 【活动时间】

10月25日~11月12日

#### 【开帖奖】

开帖奖励电影票,发完为止

#### 【月度奖】

任选3个环节,月度评选可获得:价值98元睡眠CD一张。

任选5个环节,月度评选可获得:价值340元的护颈枕。

本活动奖品由凯丽家居·慕斯凯奇提供。

写装修日记拿奖品请登录**郑州19楼** zz.19lou.com