

# 社区报 | 如意·家园

## 欢乐太极进社区 大家一起动起来



众舞太极强身健体养心神

为鼓励和引导广大居民群众积极参加体育健身活动,养成良好的体育锻炼习惯,营造全民健身氛围。8月11日,如意湖办事处组织如意湖社区居民在商务内环23号楼陈氏太极馆进行“全民健身 欢乐太极进社区”集中训练,开展学习太极拳活动。

在学习太极拳的过程中,老师详细、耐心的为居民讲解相关的知识,使得居民受益匪浅。通过此次学习,居民们的太极拳套路初见成效,步伐整齐划一,动作逐渐熟练。“全民健身日”活动,不仅丰富了社区居民业余文化生活,而且还利于居民身体健康素质的提高,有效推动辖区居民健身运动蓬勃开展。

记者 柴琳琳 通讯员 王斌 文/图

如意东路社区举办  
免费滑冰活动

### 真冰滑冰场 体验飞一般的感觉

第一次溜真冰,小涵很紧张,紧紧地抓着护栏,只能羡慕地看着别人溜得那么开心;教练瞅见小涵想溜而又害怕的眼神,勇敢地走到她面前:“来,我来帮你,别害怕,咱们一起溜就不会摔倒了。”日前,这一幕温馨的场景就发生在郑东新区宝龙广场的冠军真冰滑冰场上。

为了丰富孩子课外文化生活,增强孩子的勇气和自信心,郑州报业集团笑脸智慧社区联合如意东路社区、郑州宝龙冠军溜冰场举办了“滑动精彩”正商地产集团专场免费溜冰体验活动。

活动当天,由于大部分孩子是首次体验真冰,他们只能扶着围栏一步步艰难前进,现场指导的教练对“生手”耐心地教导起来,在滑冰场上变换各种溜冰姿势,由于教练“教导有方”孩子“虚心听教”,不到半小时便看到一个一个在滑冰场上尽显风采的场景。

据该冰场负责人介绍,现在冰场每天有近100多人滑冰,到周末可以达到200人,来这里的大部分是学生。滑冰作为一项户外运动,看似简单,其实还有很多技巧,这样不仅体验冰上运动的无限乐趣,而且在互帮互助中锻炼了身体。记者 张国庆

## 绿城百合社区免费为辖区居民开设早教课程

近日,如意湖办事处联合辖区早教中心在绿城百合社区免费为辖区居民开设8节早期教育亲子活动课程,20多对家长和宝宝参加活动。

活动现场,由早教中心育儿老师讲授0~3岁早教的重要性及早教方法,包括如何与孩子互动,开发孩子的智力和协调性。在亲子游戏环节,老师按宝宝的年龄分组,让家长 and 宝宝在游戏中体会到亲子教育的魅力。现场

设立咨询服务,由育儿老师对家长们的问题给予悉心的帮助。

绿城百合社区主任刘学馨说:“活动解决了辖区婴幼儿早期发展阵地的不足问题,让辖区内0~3岁的婴幼儿免费享受培训、咨询、体验、互动等多种服务。”此次活动受到家长们的积极响应,使家长们不仅增长了育儿知识,还促进了与宝宝的沟通。

记者 柴琳琳  
通讯员 刘学馨 文/图



家长和孩子们在进行亲子游戏



一本书一杯咖啡的慵懒时光



梵德咖啡复古幽雅的环境



梵德咖啡吧台

## 在如意湖品别样的情调



剧漫吧特色咖啡拉花



剧漫吧环境

### 剧漫吧

剧漫吧,以“剧”为主题延伸设计拉开电影主题序幕的ju coffee 致力于成为你心灵的栖息地。一个城市,就应该有这么一个地方:典雅、惬意、舒适,没有面具,没有压力,只有你自己。“剧”与“聚”同音,有剧组,剧本,聚会之意,我们真诚邀请您来剧相聚。剧咖啡不是奢华材料的堆砌,不排斥常规材料的外貌,努力发现他们的内心世界。让我们慢下来,静心倾听钢板、旧木、废纸、树干、水泥和绿植的心声。来剧组,邀上小伙伴们喝杯 COFFEE,翻翻剧本,聊聊剧情。

地址:众意路-商务内环路与商务西一街交叉口世贸大厦A座(近丹尼斯7天地)

电话:0371-56665558

营业时间:10:00~24:00

公交路线:26路、B19路、206路、23路

### 梵德咖啡

这家店在商务内环上,五六天地之间,位置比较深,不过还是一眼就看到了。里面的环境非常棒,装修得太文艺了。很多都是很简单的木质的书架椅子,玻璃瓶养的绿色植物,窗外有这家菜单很有意思,像个笔记本,泛黄的纸张,特有怀旧气息。他家主打榴莲系列甜品,有下午茶适合情侣约会,休闲小憩。

公交路线:23路、206路、135路、26路