

锁定这些好去处 赏景健身两不误

国家卫健委日前宣布启动“体重管理年”三年行动，如今春光正好，是时候把运动健身提上日程了。在专业健身房、运动场馆之外，潍坊城区还有不少公园、景区设有运动场地和健身器材，可以满足市民打球、骑行等需求，在健身的同时还能欣赏美丽的风景。跟着记者一起解锁这些户外运动健身场所吧！

□文/图 本报记者 周晓晴

这些地方适合约球

1 绚彩·悦动园、奎秀园、虞河运动公园、泥河景区、市人民广场

位于城区北海路与胜利东街交叉口东北角的绚彩·悦动园，分为东西两片区域，去年打造成为“四季绚彩、智慧运动”主题的主题公园，建有高标准篮球场、门球场，成为城区一处新的活力集结地。

城区健康东街与鸢飞路交叉口东北角刚投用的口袋公园奎秀园，上新了乒乓球台、篮球场、健身器材，满足不同人群的健身需求。

城区民主街与五岭路交叉口附近的虞河运动公园以及东风东街与高一路交叉口以北的泥河景区东岸等也有专门的场地可供打篮球、网球、羽毛球等。

市人民广场东西两侧的绿荫之下是不少市民热爱的“宝藏”运动场地，除了基础的健身器材，广场西侧增设了乒乓球台，在这里总能找到属于自己的放松方式。



市人民广场设有乒乓球台。

这些地方适合健身休闲

3 市人民广场、潍坊植物园、虞河景区、白浪河景区、春晖·林径园等

以公园、广场、景区为载体，我市持续丰富其功能与内涵，“+体育”是一项重要内容。其中，市人民广场、潍坊植物园南门附近，虞河景区鲁班园、白浪河景区北官桥附近等处均布设了单杠、双杠、漫步机、太极轮、腰背按摩器等健身器材，这些设施功能丰富、操作简便，深受市民欢迎。

去年，市城管局组织对北海路与胜利东街、东风东街交叉口3处绿地进行便民服务设施改造，增加运动、休闲及儿童游乐设施，实现绿地由单一绿化功能向亲绿享绿、便民利民提升。其中，北海路与东风东街交叉口东北角的春晖·林径园增加了动感单车，北海路与东风东街交叉口西南角的夏韵·韶华园则以青年运动为主题，设置了攀岩墙、碗池、运动广场等，为市民进行街舞、滑板、攀岩等运动娱乐活动提供了场地。

为更好满足市民放飞风筝的需求，城区市人民广场、风筝广场、寒亭体育公园、潍坊奥林匹克体育公园、杨家埠民间艺术大观园招财广场、寒亭文化广场等多处划定了风筝放飞区，城区西部的浮烟山风筝放飞场也是一个不错的选择。需要提醒的是，放飞风筝务必远离高压线、电线杆等，同时避开人群密集区，遵守管理部门的相关要求安全放飞。

这些地方适合骑行

2 白浪河绿道、虞舜公园绿道、白沙河绿道、泥河绿道

白浪河绿道是一条融环保、运动、休闲、旅游等功能于一体的景观道路。南起潍胶路，北至固高路，串联起白浪绿洲湿地公园、市人民公园、世界风筝都纪念广场等多个景点。绿道宽度3米-6米，按照沿岸景观走势沿河延伸，与城市道路采用立交下穿交叉形式，全线所有桥底均已实现通行，沿途设置了驿站、指示牌等设施，方便市民运动与游玩。

虞河沿岸滨水绿道南端起于坊子区乐山街，但沿途风景最美、路况最佳的当属金宝街至胶济铁路桥之间的虞舜公园段。虞舜公园是一处以“野”为美的城市公园，较好地保留了原生态的公园风貌，其绿道集慢行、健身、赏景于一体，沿途设置景观小品等，是骑行打卡的好去处。

白沙河是虞河的支流，沿岸绿道南起龙山路，北至金山街，是白沙河体育公园的一部分，沿河绿道围绕一周约12.5公里。这处公园是与自然生态融为一体的开敞式体育公园，健身设施有机嵌入绿色空间，让市民“在绿色中运动，在森林里呼吸”。

高一路以东，南起宝通东街、北至马宿路的滨水休闲绿道是泥河景区的“点睛之笔”。盛春之时，骑行其间，粉色的樱花、绚丽的郁金香、耳边的风声，生活与工作的压力被瞬间治愈。



市民在虞舜公园绿道骑行。

30余处义务植树基地公布 欢迎市民网上预约报名

本报讯(记者 赵金凤)近日，记者从潍坊市自然资源和规划局了解到，我市设立30余处“互联网+”义务植树基地，市民可通过全民义务植树网预约报名，亲手栽种“希望之树”。

预约流程：登录义务植树活动报名网址(<http://shandong.yiwuzhishu.cn/>)一点击“劳动尽责”模块一选择地区“潍坊市”一选择要参与的义务植树活动项目，点击“我要参与”一点击“我要报名”，扫描报名二维码，输入个人信息(带*项必填)后提交审核。

活动结束后，个人可在网站的“尽责证书”模块自行下载义务植树尽责证书。

“蓝朋友”和小朋友 挥锹培土植绿忙



本报讯(记者 张韶华 通讯员 马晓)3月10日，高密市消防救援大队联合高密市第二实验小学积极开展“植此青绿 共树未来”义务植树活动，以实际行动呵护城市的生态环境。

活动现场一派热火朝天的景象(上图)。消防救援人员与师生、家长志愿者等挥锹培土、浇水，配合默契，一边劳动一边交流种树心得。消防救援人员还不忘与同学们互动，讲解森林防火知识，将理论知识融入生动的实践场景里。

此次活动是消防救援大队进学校加强共建的一部分，不仅为校园增添了一抹抹新绿，还在“火焰蓝”与“红领巾”之间搭建起一座沟通的桥梁。

社区总动员 春来添新绿



本报讯(记者 王来臣 通讯员 王天慧)在植树节到来之际，为增强辖区居民的绿色环保意识，同时美化社区环境，3月10日，奎文区大虞街道福寿街社区开展“我为社区添点绿，美好社区齐出力”植树节主题活动。大家一起“植”下美好希望，拥抱绿意春天。

活动中，家长带着孩子与志愿者们手持工具，挖坑、栽树、培土，每一道工序都有条不紊(上图)。同时，大家积极向行人普及环保知识，宣传环保理念，号召更多人加入到护绿爱绿的行动中。