配置适老化健身器材，为老年人提供服务。

“乐活空间”在上海市体育局与民政局的指导下，挖掘所在街道区域内的场地的潜能，用科学健身、健康服务赋能社区室内空间。通过适老化装修改造，引入老年人专业健身与健康器材，提供相应的科学服务，打造 10–15 分钟健康生活圈，以落实全民健身的国家战略。

2016 年底，第一家“乐活空间”落户上海市静安区大宁路街道综合为老服务中心，这也是全国首家老年运动健康促进平台。如今，“乐活空间”已在上海的 7 个区开设 20 家线下服务门店，累计服务 40 余万人次，深受社区老年人及其家人的欢迎。

尚体方面表示：2020 年下半年，新开 10 家“乐活空间”已列入计划。接下来他们将为用户的运动数据更加完整地建档并做好用户案例跟踪研究；同时，“乐活空间”将以门店为中心，探索将服务覆盖门店周边更多老年人的运动康复需求，更好做到“立足社区，服务社区”。

据悉，这一模式未来还有“进阶版”——社区长者运动康养之家。上海的更多街镇将依托现有的为老综合服务中心，探索更适合本地区的体养结合模式。

一老一幼，是全民健身发展的关键。一直以来，上海非常重视青少年体育的发展。今年 6 月 2 日上海小学一、二、三年级以及幼儿园复课后，上海青少年体育培训逐渐回到正轨。今年暑期的青少年体育夏令营活动将在保证疫情防控安全的基础上继续开展。

青少年健康成长是家庭和社会的共同期盼和愿望。但目前体质健康水平仍是青少年素质的短板，随着生活水平的提高和电子产品的普及，青少年中“小胖墩”“小眼镜”和脊柱侧弯等问题屡见不鲜。

习近平总书记始终强调：要树立健康第一的教育理念。体育是教育的重要组成部分，在青少年身体健康和人格养成上起着非常重要的作用。近年来，上海市体育局一直推动开展青少年体育培训，倡导上海青少年都学会并掌握至少三个体育运动项目：一个个人项目、一个集体项目、一个棋牌类智力项目。这将有助于提高青少年体质健康、开发智力，培养他们的团队精神和协作能力、树立规则意识和抗挫折能力。

国家统计局上海调查总队 2020 年 7 月发布的调查显示，随着本地疫情得到较好控制，目前各类体育健身场所已基本开放，绝大多数上海市民选择走出家门锻炼身体。其中，52.7% 的市民倾向在小区、广场、公园等公共活动场所健身，选择到健身房、体育馆等专门运动场所锻炼的占 26.6%。

风筝大赛别具一格。

与市民的健身意愿呼应，上海市健身健美协会在 6 月底推出“百家千店健身公益大派送”，在全市范围内联络上百个健身企业品牌、近千家健身门店共同发起活动。免费派送的内容包括 30 万份健身月卡、30 万份私教课程、30 万份现金抵用券，可用门店包括上海的众多一线健身品牌。

送给市民的“健身大礼”还有更多。想做运动，体育场馆怎么找？社区器材，损坏维修怎么报？周边学校，场地开放怎么进？赛事活动，报名成绩怎么查？市民们的这些健身问题，在 7 月底上线的“上海体育健身地图”里都可以解决。

打开健身地图微信小程序，市民可以看到体育场馆、游泳场所、学校场地、公共设施、共享球场、赛事活动 6 大服务内容，覆盖全市各类体育场所近 2 万处。

地图不仅可以实现场馆查询、地图导航、在线预约、优惠券领用、线上支付等多种便民服务功能，同时还配套设有市民运动会报名入口、体育资讯推荐、公共体育设施报修、场馆服务评价等辅助功能。

健身地图每一项服务都为市民的健身活动提供了尽量细致的服务。例如，点开一处健身公共设施，不仅能了解设备名称、生产厂家、使用期限等，还能看到一段介绍如何正确使用该设备的短视频；游泳场馆的页面不仅提供了地址和开放时间，还注明了该场所提供哪些辅助服务，以及每个教练员、救生员的资质等信息。

另外，健身地图的用户在申请注册上海体育“健申码”以后，可以实现与上海市“随申码”的互联互通。市民只要一次认证，即可凭一个二维码实现一码通行，并享受入场验证、赛事报名等相关服务，助力疫情防控追踪。