



健康上海 人人来赛

生命在于运动，健康始于行动。四年一届的市民运动会再度来袭！

作为“阿拉身边的奥运会”，疫情之下的第三届市民运动会会有点特别——市民对自身健康的关注度大幅提升，通过体育运动增强体质的意愿大幅增强。运动增强免疫力，锻炼焕发新活力。也正是得益于上海市民在特殊时期对于体育运动的热情，当疫情防控趋于稳定，上海市体育局才有信心推出这样一场“活动更丰富、形式更多样”的市民运动会。

从尽显传统风韵的舞龙舞狮、龙舟赛、太极拳，到时尚新潮的攀岩、铁人三项、电子竞技……内容丰富多彩，线上线下同时展开。不惧年龄大小，不忧成绩优劣，只要愿意，所有人都可以尽情参与其中。

市民运动会期待——每一个体育运动爱好者都能找到属于自己的舞台，每一位普通市民都能积极运动，让全民健身的理念更加深入人心。

你一定来赛，侬一定来赛。（上海话翻译：你一定很棒）（陈 冰）