

2023年社区健身活动年度计划 健身工作计划(优秀8篇)

时间流逝得如此之快，我们的工作又迈入新的阶段，请一起努力，写一份计划吧。相信许多人会觉得计划很难写？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来看看吧。

社区健身活动年度计划 健身工作计划篇一

这是最常规的健身房减肥方法。跑步是为了让脂肪燃烧起来，从根本上达到减肥的目的。

周二：健美操+器械锻炼

如果你觉得跑步过于枯燥，那么可以用健美操来代替。健美操一般指搏击操、杠铃操、健身操等健身房的'公共课目运动，适合各个年龄层练习。

周三、周六：休息

指可以在公园等场所做一些运动强度较小的运动，比如快走、竞走等休闲娱乐活动。也可以在家或健身房做一些简单的瑜伽动作，帮助放松身体的肌肉，让身体得到休息，为接下来几天的健身计划做准备。

周四：动感单车

动感单车是急剧消耗热量的有氧运动之一，主要特点是气氛活跃，配合动感的音乐能让人在健身时不自觉的兴奋起来，提高脂肪的燃烧率，是减肥运动项目中最受欢迎的运动之一。

周五：高温瑜伽+慢跑

高温瑜珈深受广大女士欢迎，但是却存在一定的局限性，而且运动强度中等。做了一节高温瑜珈后，也许你的运动量还没达到减肥的效果，这时最好去跑步机上进行一些慢跑练习，加快身体的燃脂速度。

周日：快步走

缓慢走路是无法达到减肥效果的，健身教练建议，在跑步机上进行快走练习，是非常适合女生的减肥方式。不仅不会对心肺功能造成太大的负担，还能得到柔美的线条。运动40分钟之后，脂肪分解的效果会更好。

社区健身活动年度计划 健身工作计划篇二

- 2、充分的道歉，让顾客知道你已了解他的问题
- 3、收集事故信息，以找出最恰当的解决方案
- 4、提出有效的解决办法
- 5、询问顾客的意见
- 6、跟踪服务
- 7、换位思考，站在客户的立场上看问题

以上只是我作为一个新人的浅薄见解，在xx年的工作中我一定会尽力做得更好，努力向各位前辈学习，与所有的同事一起做好工作并共同面对新的挑战。

社区健身活动年度计划 健身工作计划篇三

党的群众路线教育实践活动是今年党建的工作重点，在整个活动中□xx社区通过深入开展学习教育，广泛征求意见建议，

创新活动载体，深入推进“学习教育、听取意见”环节各项工作；坚持边学边查、立行立改，将专题组织生活会作为推进工作上台阶、体现活动阶段成效的有力抓手，在“查摆问题、开展批评”环节采取关键举措；树立“开端”意识，克服“闯关”思想，以善始善终、善作善成的态度抓好“整改落实、建章立制”环节，确保走好“最后一公里”，顺利完成三个环节各项既定任务。整个活动社区开展走访活动600余次，征集意见建议170条，查找问题153件，帮助解决问题122件，修改完善制度70项，社区将群众路线的做法、经验、总结贯彻到社区工作的细微之处，真正的使社区风气有整改，社区精神有焕发，社区服务上台阶，社区群众齐称赞。

为切实增强服务基层、服务群众的责任意识，加强基层服务型党组织建设，今年党支部积极与市人民检察院、包河区人民检察院、包河区法院、包河区人大、包河区政法委等多家单位党组织结对共建，通过让前来报到的在职党员围绕认领的服务岗位或者服务项目，利用周末、节假日等“八小时之外”时间按技开展各类便民利民的志愿服务，加大社区为民服务体系建设，实现结对单位之间党建资源共享、党员共管、人才共育、事务共商、活动共举。截至11月，已有158名一线结对在职党员来到社区报到。今年七一期间，党支部和市检察院联合开展了党风廉政教育活动，组织包括结对共建单位在内的党员共同参观了义城监狱和渡江战役纪念馆，通过现身说法、图文影视等形式的学习，让大家受到了一次深刻的党风廉政教育的洗礼。

xx城“八小时之外”党员先锋站(下简称“先锋站”)通过两年时间的运转，在体系、制度、活动等方面已日趋完善。先锋站成功的经验模式和显著地成效得到了社会各界的认可，今年五月被省文明委评为第五期“感动江淮”优秀志愿服务案例，这是对xx城社区党建最佳的褒奖，也对今后的党建品牌工作提出了更高的要求，党支部将会继续加大品牌建设，丰富品牌内涵，发挥品牌效应。

今年七一前后先锋站召开积分评星表彰大会对首批164名报到党员的服务时间进行积分兑现和星级评定并颁发了服务证书，极大激励了党员志愿服务热情；活动开展是先锋站的服务载体，今年以来先锋站先后组织开展了“雪中送祝福，情暖老人心”、“爱在春天里，服务在身边”“维护老人合法权益，提高社区法制意识”、“炎炎夏日翻热浪，纳凉休闲来社区”、“践行群众路线，捐款体现爱心”、“粽叶飘香过端午，幸福和谐邻里情”、“关爱老人，从‘头’做起”、“践行群众路线，浪漫七夕携手”、“耆乐融融，共庆中秋”、“九九重阳节，浓浓敬老情”等为民志愿服务活动。

1、加强社区阵地建设，拓展居民活动空间。今年以来，社区加大阵地建设投入，将阵地建设重心迁移至各园区，保证社区建设均衡用力，居民活动全面覆盖。社区在紫桂苑会所二楼装修了120平方的乒乓球室，铺设了运动地胶，增购了两个全新乒乓球桌和休憩设施拓展居民活动空间；在福桂苑的乒羽中心，社区改造了运动场地，加护安全设施；在和欣家园小区内，社区新设居家养老床位，为居民服务；此外社区现正向省发改委争取资金200万元用于社区居家养老服务阵地建设，逐步启动各园区社区服务用房的基础建设。

2、加强园区阵地建设，确保居民生活无阻。结合群众路线教育实践活动走访活动的开展，社区摸排了大量园区建设意见。针对意见、建议，社区联合业委会、物业公司进行了规范化的整改。今年福桂苑、紫桂苑小区车位进行了改造，改变了晴天灰、雨天泥的情况；针对福桂苑地下车库打扫不及时、通风不畅等情况，经社区督促已有明显好转；针对xx嘉苑供暖设施移交，社区已通过物业公司，督促开发商及时解决，确保供暖时间节点。

今年以来，社区办理低保1户，廉租房1户，大病救助2户，开发就业岗位7个，帮助14名下岗职工办理《就业失业登记证》，8人办理了就业援助，接收社区企退人员168人，协助

认证了53位企退人员，办理全民医保408人，发放宣传资料500余份，采集劳动力资源信息1807份，免费为居民办理健身卡898张；办理一孩指标34个，二孩指标18个，办理独生子女光荣证23个，发放独生子女保健费18345元，发放避孕药具196盒，组织社区老年人参加健康知识讲座6次，参加老龄人260余人，同时社区还组织开展了“三八”庆祝活动、“亲子沟通与儿童绘本阅读”主题讲座、“轻松爱”主题家长交流会、寻找“最美家庭”活动、生殖健康知识讲座、“快乐游戏，美丽梦想”、“庆祖国妈妈65华诞之巧手大比拼”的亲子活动等30余次的公共活动。

社区全年共清理流动摊点232处，处理非法经营23处；对辖区23家“五小”单位重点监控，每月进行排查；清理辖区“一枝黄花”面积约2亩，共计1000余株，组织人力50余次进行清除，喷洒农药2000余瓶；调处矛盾纠纷登记87起，其中市长热线52起；开展2次大型综治宣传活动，张贴宣传标语20条，出板简报11期，发放治安宣传单200余份，免费发放防盗装置100余个；在“3.1国际民防日”、“5.12防灾减灾日”、“9.18”等时间节点，进行安全宣传，与辖区单位共同开展“科普知识讲座”、应急疏散演练活动，并发放各类科普宣传手册共计500余册。

社区充分利用好社工站与社会组织联合会两大社会服务主体，发挥其服务功效，渗透至社区服务的方方面面。今年以来社会服务在社区全面铺开，开展了7场社区社会活动，20余场的志愿服务活动，12次便民理发活动，24次儿童绘本漂流活动，总服务达2000人次；备案了47个社区社会组织，正在积极洽谈引进太极拳及儿童阅趣馆社会组织2个，成功申请了xx街道社会服务中心、乐淘淘儿童阅读包河区公益创投项目和安徽省民政厅购买的公益服务“爱邻联盟”项目，申请资金共17万；安排志愿者参与社区志愿服务200人次，志愿服务时间长达500小时；对接了“宁养照顾——关爱失能老人”项目及“怡养家园计生特殊家庭关怀”项目，服务失能老人34人；此外还开展了重阳节慰问、老人生日会活动、安医附院体检、合肥

周边旅游小组、“掌上生花”长者丝网花手工diy小组、幸福共享民俗文化节等社会活动。

一枝独秀不是春，百花齐放春满园。20xx年社区将本着均衡用力，施力得当的原则，本着差异化、多元化、互补化的方向，加大各园区一园一品阵地和服务项目建设，通过整合资源，优化设置，拓展社区居民的活动空间，放大服务效能，延伸服务范围，下沉服务力量。

品牌越擦越“靓”。在新的一年里，社区将在街道党工委的领导下，携手兄弟社区党组织、共建单位紧密协同，共同维护好、发展好、建设好先锋站。围绕党员一卡通功能拓展和社区在职党员党员报到、功能性党小组建设做文章，以居民需求为导向，开展形式新颖、内容丰富、特色鲜明的党建活动；加大志愿服务激励举措，增加党员志愿服务吸引力，增强社区党组织的凝聚力和向心力。

来年社区继续坚持社会管理创新，以专家为指导，运用科学可行的方法，在群众最关心、社区最突出、焦点最急迫的事务上下手，引入包河区社区自治服务中心，来解决社区现存的各类问题（目前已介入桂香居文明停车事务），调动居民参与意识，发挥居民主体作用，真正意义上让居民参与到社区事务中，提升社区民主自治水平。

重点抓社区社会组织联合会，完善社区社会组织服务平台，增生居民喜好的社会组织，淘汰居民参与不高的社会组织，实行社会组织排位管理，把好社区社会组织备案管理与准入关口；加大社会项目的申报力度，争取政府、社会资金开展社区社会化的服务项目；大力开展多样化、人气旺的社会服务，丰富社区居民精神文化生活，吸收更多的志愿者，通过社会组织的引领为社区开展更多的便民志愿服务工作。

社区健身活动年度计划 健身工作计划篇四

枣园东里北区做为一个混合型社区辖区的面积是20万平方米，3个自然小区分为回迁楼、家属院、商品楼，设计户数1976户，总人口4920人，其中流动人口达1410人，小区的人员构成、社区环境、居民需求各具特色，经过我们入户、座谈和召开居民代表会的形式，我们了解到：社区的大部分老年人为退休人员，他们普遍感到社区活动空间少、活动内容不够广，他们需要丰富的业余文化生活；社区中的弱势群体需要在物质和精神上给予帮助；老旧小区的环境和安全是居民最为关心的问题；外来流动人口和上班族对居委会的工作内容、职责、任务不清晰，需要我们采取现代化的工作方式来建立平台、加强交流。

社区建设正在快速的发展着，这就要求我们每一个社区工作者要不断更新自己的管理理念与方式，这就要求我们每一个社区工作者将科学与发展融入到社区建设的方方面面，它既包括我们队自身队伍的建设与发展也包括对社区居民的及辖区单位科学的管理与发展，在做这些工作时我们必须有一个明确的方向那就是“提高社区居民的生活质量和文明程度，最终提升居民的幸福指数”，这就要求我们从居民关心的热点难点入手，突出重点、注重实效、有步骤的推进社区各项事务的顺利进行。

(一)、在社区环境中求“安”

(二)、在社区服务中求“实”

(三)、在社区活动上求“和”

枣园东里北区居委会从成立到现在，社区一直本着“以人为本、科学合理、普及大众”的原则来开展各种文体活动，在新的一年里我们将充分利用面积320平方米文化活动用地，在原有秧歌队、舞蹈队、太极队的基础上，增设书画社、恳谈室、

图书室、驿站馨情工作室等功能室，同时增加公益之星、文明家庭、敬老楷模的评比，最大范围的满足和丰富社区居民的业务文化生活，提升社区居民的文化素养，将健康向上的文娱方法传递给每一位居民，把文明、科学的生活方式带给社区、带入家庭。

(四)、在社区共建中求“融”

俗话说“孤木难成林”，同样在社区建设中，专靠居委会的一方力量是有限的，社区如何调动广大社区单位参与到社区建设中来，形成“多方参与、齐抓共管”的氛围，是我们新的一年，乃至以后几年的重要工作，为此，我们将采取主动上门，积极沟通，并利益的共同点为融合点和驱动力，促使辖区单位参与社区建设中来，使她们变成社区建设的热心人，同时通过社区与辖区单位的联席会、联谊会、联欢会，社区文化、养生、保健、理财等知识讲座，来解决社区问题、增进情感的交流，加速辖区单位与社区的相互认可与支持，逐步增加共建的吸引力，共同推动社区建设的快速发展。

社区健身活动年度计划 健身工作计划篇五

以十九大精神为指导，全面落实科学发展观，认真学习党的十八届三中全会精神，坚持“组织起来，切实维权”的方针，充分发挥工会组织在“坚持科学发展，构建小康社会”中的重要作用，奋力拼搏，开拓创新，为南城社区工会健康向前发展作出新的贡献。

(一) 大力抓好建会工作，完善工会运行机制

新进企业工会的组建工作，是落实科学发展观的必然要求，是落实并促进城乡一体化的具体体现，是各工会联合会一项极为重要的工作；促进辖区工会建设是各工会联合会的根本职能，各工会联合会要继续把工作的着眼点和落脚点放在企业建会工作上，进一步加大宣传力度，切实提高职工入会意

识，用已建工会企业所取得的成效带动一批企业自愿组建工会，力争实现新进企业全部组建工会。同时努力完善已建工会的各种，建立和规范新建企业工会的运行机制，做到组建一个，规范一个，发挥作用一个，并努力发挥示范社区工会、典型企业工会的作用，以带动南城社区基层工会向制度化，规范化、高层次方向发展。

（二）坚持以人为本，加强困难职工帮扶

建立困难帮扶中心，加强困难职工帮扶工作，是为职工办实事，办好事的有效途径，是工会保持同职工群众血肉联系的有效载体，是工会对深入实施送温暖工程的深化，是提高工会形象和社会认可度的重要手段，也是建设社会主义和谐社会的必然要求。辖区各基层工会要在继续做好辖区困难职工调查、登记的同时，健全社区工会联合会帮扶制度和机制，力争把帮扶体系打造成宣传政策的窗口、扶危济困的窗口和表达困难职工心声的窗口，给予困难职工及时的生活救助、法律援助、子女入学救助和就业扶助，切实维护职工的合法权益，年内拟对30户困难职工开展慰问活动，让工会组织真正成为职工群众可信赖的“职工之家”，不断增强工会的凝聚力、感召力。

（三）大力组织工会干部培训，全面提高职工业务素质

工会要想全面履行各项社会职能，突出维权职能，必须要有坚持主动维权、科学维权、依法维权的坚强有力的工会领导班子；建设一支具备工会相关专业知识和处理复杂问题，及懂经济、懂管理、懂法律的专业人才所构成的工会干部队伍，培养一批热爱工会工作、热心为职工群众服务，具备各类特长的工会积极分子队伍。各基层工会要在年内采取以会代训或专门培训相结合的形式，组织2—3次工会干部培训，邀请辖区有较大影响力的企事业单位工会主席、工作人员及社区工会干部就政治理论、业务知识、相关法律法规知识等方面进行深入学习；就工会组织建设、活

动开展、制度完善、会员管理、安全生产、职工权益保障等方面学习探讨，力求不断提高工会干部的思想觉悟、业务素质，拓宽工作思路，创新工作方式，使辖区工会工作更加蓬勃发展。

（四）丰富职工文化生活

“职工书屋”作为社会公共教育的重要补充形式，担负着加强职工凝聚力，提升职工文化休养，提高业务水平的重要任务。各基层工会联合会要继续加大“职工书屋”建设力度，力求探索符合辖区实际的书屋运作模式，抓出实效，扩大书屋影响力。

辖区各工会联合会、企事业单位工会必须“围绕中心、服务大局”这一主题，贯彻落实“组织起来，切实维权”的工作方针和“扩大覆盖面、增强凝聚力”的要求，一是要在各单位党支部的正确领导下，充分发挥党建带工建的制度优势，将工会工作纳入所在单位，做到同规划、同安排、同考核、同总结；二是要继续加强工会组建工作。

进一步提高工会组建率和职工入会率及巩固率。重点加强非公企业、“两新”组织中的工会组建力度；三是要深入贯彻《企业工会工作条例》。坚持“促进企业发展，维护职工权益”的企业工会工作原则，加强企业工会规范化、制度化建设，夯实基层工会工作基础；四是要深入调查研究，推动工会理论创新、体制创新和工作创新。不断强化工会信息、督查、统计、维权等各项工作。五是要做好女职工工作。实现工会女职工组织同步组建，大力开展以展现女职工风采为主题的评比活动。六是要加强工会干部队伍建设，不断提高工会干部能力水平。切实加强工会组织的作风建设、能力建设、组织建设，把工会组织建设成为学习型、创新型、服务型的群众组织。

各基层工会要以增强工会活力为目的，完善组织机构建设为

保障，切实维护职工合法权益为突破，心往下倾，力往上使，结合实际，开拓创新，经费上尽其用，人员上尽其才，努力打造石羊工会工作亮点、品牌，形成活动开展到位、职工帮扶有力、影响不断扩大的点面结合的良好工作格局。

社区健身活动年度计划 健身工作计划篇六

新的一年里□xx社区将围绕品牌社区“和谐邻里”的创建，结合“大讨论”的后绪效应，开展好社区的各项工作。

xx社区几年来始终把调动和发挥退休老党员的积极性作为党建工作的重点，并结合社区党建品牌的服务“亮点”，共同为辖区困难群众服务。新的一年，福园社区决定在党建工作中求“变”，在总结原有支部特色的基础上，对现有支部中发现的问题和矛盾寻求改变，结合社区非公有制企业中党员人数较多的特点，与社区中困难党员家庭结对子，提高社区对困难家庭的服务“品质”，帮助解决实际困难，真正实现“共赢”。

环境是垫定一个社区和谐、安定的一个非常重要的因素。万事“安”为先，只有安居才能乐业，在20xx年针对社区的安保工作我们将从以下几个方面加大力度。首先，增加宣传与培训的次数与质量。对社区居民、外来人口和青少年进行法制安全方面的教育，提高他们的安全意识和自我防范能力；其次，增强群防群治力量。在完善、整合小区的`红袖标队伍的基础上，结合社区志愿服务队“夕阳红护路队”的力量，形成由楼长、志愿者、物业保安、社区片警、综治专干组成的社区防护体系。

“为民服务”始终是社区服务的出发点和落脚点□20xx年，xx社区将在本社区的老年人、残疾人、优抚人员的服务上将一对一变多对一，努力让尽可能多的社区居民都来关注、关心、关爱弱势人员，并不断扩大服务的内容，拓展服务渠道，提高服务质量，将服务人员组成队伍、形成机制，满足居民

多方位的需求。在20xx年还要让新成立的“社情民意信息队”充分发挥它的作用并形成制度，结合“大讨论”活动，要让“大讨论”成为一个集聚民意、集聚民心的一种长效机制，把社区的问题汇总，通过集体讨论的形式进行集中解决。在解决居民所关心的热点问题上20xx年我们将发动群众的力量，形成“有难处你说、有难事儿我帮、有难题我解”的和谐大家庭的氛围，将“和谐邻里”的创建目标落实到实处。

xx社区从成立到现在，一直本着“亲民、爱民、为民、利民”的原则来开展各种文体活动，在新的一年里我们将充分利用社区活动室、书法绘画协会、便民协会、社区医疗点、图书室，舞蹈队、秧歌队等服务平台，增加“和谐邻里”的各种内容的评比，最大范围的满足和丰富社区居民的业务文化生活，提升社区居民的文化素养，将健康向上的文娱方法传递给每一位居民，把文明、科学的生活方式带给社区、带入家庭。

俗话说“孤木难成林”，同样在社区建设中，专靠居委会的一方力量是有限的，社区如何调动广大社区单位参与到社区建设中来，形成“多方参与、齐抓共管”的氛围，是我们新的一年，乃至以后几年的重要工作，为此，我们将采取主动上门，积极沟通，并利益的共同点为融合点和驱动力，促使辖区单位参与社区建设中来，使她们变成社区建设的热心人，同时通过社区与辖区单位的联席会、联谊会、联欢会，社区文化、养生、保健、理财等知识讲座，来解决社区问题、增进情感的交流，加速辖区单位与社区的相互认可与支持，逐步增加共建的吸引力，共同推动社区建设的快速发展。

回望20xx我们取得了一点成绩，展望20xx我们又有了新的任务，作为一个有凝聚力的集体，我们要做到既不愧对过去，也要踏实对待未来，我们有信心、有能力去争取和创造属于我们自己的荣誉和辉煌！

社区健身活动年度计划 健身工作计划篇七

利用社区劳动保障*台，对下岗失业人员就业和生活状况进行调查摸底、建立档案。通过提供就业再就业咨询、再就业培训、就业岗位信息服务和社区公益性岗位开发等，对就业困难人员提供针对性的服务和援助。

根据上级红十字会的要求，申请建立社区红十字会，建立健全社区红十字会的各项软硬件配置，向社区居民宣传红十字的人道主义精神，开展各项红十字活动，为社区居民提供各项红十字服务。

继续下大力气治理小区环境卫生，改变社区个别无人管理院落卫生脏、乱、差的局面；严禁流动商贩侵占城市道路的违法行为，将他们疏导到市场统一管理，协同*职能部门规范其经营行为。

社区健身活动年度计划 健身工作计划篇八

一是坚持结合实际的原则。围绕本社区经济社会发展抓党务公开，以抓好党务公开促进和保证经济社会发展，进一步提高办事效力，规范办事程序，增强工作透明度。

二是坚持务实高效的原则。以党员和群众关心的问题为重点，只要不涉及党内秘密，原则上都应公开，便于群众监督。坚持实事求是，着眼于扩大党内民主、保障党员权利、强化党内监督，做到内容客观真实，形式与效果相统一。

三是坚持依法依纪的原则。按照宪法、有关法律法规以及党章和其他党内法规，依法实施党务公开，把党务公开纳入党总支中心工作，试点先行，稳步开展。

1、党务居务公开机构、实施方案、计划、小结等。

2、党务公开居务宣传培训档案

3、党务居务公开相关资料，村基本情况、政策法规、便民服务、工作动态、党务居务公开、创先争优、为民办事情况等。

我社区党务居务公开分党内向党员公开和党外向群众公开两个层面通过一体机公示形式进行公开。着眼结合本村实际，采取灵活多样、简便及时、利于监督的原则，根据自身实际选择并创新公开形式。所有公开内容，都要注重时效性，公开时间要与内容相适应，常规性工作定期公开，阶段性工作逐步公开，临时性工作及时公开。公开的内容、形式、方案等，由支部党务公开领导小组批准，对重大的、关系群众切身利益的事项，可根据需要事先进行预公开，听取党员、群众意见并修订后再正式公开，对涉及党员、群众利益的一些敏感问题，要采取仅限于党内公开或先党内、后党外的顺序进行公开，对公开后党员、群众提出的监督意见和建议，党组织必须认真研究和整改，有些重大问题整改后要再次公开。

党务居务公开是加强党的建设、推进党风廉政建设的一项新的实践和探索，我社区要把此项工作列入党总支年度工作的重要内容，坚持“务实、简洁、高效”的工作原则，加强联系协调、互通信息和监督检查。建立健全监督机制。要把党务公开与贯彻落实党内监督条例规定的党内情况通报、情况反馈、重大决策征求意见、党员意见建议处理回复等制度结合起来，健全和完善相关制度。

党务居务公开是创新党的建设的一项重大举措，是一项长期任务和系统工程，我社区党总支既好当前工作，更要不断总结经验教训，坚持制度规范、机制创新从而实施长效管理。