

2023年跑步运动倡议书 全民健身倡议书 书(优秀7篇)

一分钟的善意问候，可以传递出深深的关怀和温暖。一分钟的倾听，要保持专注，理解他人观点。以下是小编为大家收集的一分钟的成功故事，让我们一起来借鉴吧。

跑步运动倡议书篇一

广大市民朋友们：

健康是小康生活的前提，是事业发展的依托，是家庭幸福的保障，是社会和谐进步的基础。为了全面提升全民健康水平，在全社会形成“自觉锻炼、主动健身、追求健康”的良好风尚，营造“人人重视健康行为，人人参与健康行动”的浓厚氛围，我市拟定于4月19日(星期六)上午9：00在金水湖广场举办“全民健身健步行”活动。

为了您和家人的健康幸福，为了社会和谐进步，让我们积极行动起来，主动参与，从我做起，从家庭做起，从现在做起，强化科学健身意识，学习文明健身知识，制订户外健身计划，到空气清新、阳光充足的地方参加健身活动，以健康的体魄、饱满的热情和乐观的心态，为争创全国文明城市和国家健康城市、加快建成全面小康社会作出新的更大的贡献！

市文明办

市体育局

市直机关工委xx年4月17日

跑步运动倡议书篇二

市民朋友们：

健康是小康生活的前提，是事业发展的依托，是家庭幸福的保障，是社会和谐进步的基础，而体育是获得健康最积极、最经济、最有效的途径。体育不但能够强健人的体魄，而且能够健全人的精神、塑造人的品格。关爱生活，强身健体已成为当今人们生活的重要主题和时尚追求。为了继承和弘扬北京奥运会留下的宝贵精神遗产，全面唱响“全民健身与奥运同行”主题，营造“人人喜爱运动”的良好社会氛围，扎实推进迎“两节”、“五城同创”活动，在8月8日全国第一个“全民健身日”到来之际，我们向全体市民提出如下倡议：

一、倡导新理念，形成新风尚。唱响“全民健身与奥运同行”主旋律，唱响“天天健身，天天快乐”、“好体魄、好生活”、“全民健身，你我同行”的主题口号，倡导“体育生活化、健身经常化”的原则，强化“我锻炼、我健康、我幸福”的意识，践行“每天锻炼1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”的理念，在全社会形成自觉锻炼、主动健身、追求健康的好风尚。

二、倡寻常健身，形成好习惯。坚持“因人而宜、适时适度”的原则，选择适合自身特点和兴趣爱好的慢跑、快走、广播操、太极拳、游泳、篮球、乒乓球、羽毛球等健身活动，为您的身体健康充电。倡导早起1小时，晚睡10分钟，坚持一周运动3次，一次运动30分钟，一人带动3人参加运动。倡导青少年每天要有1小时体育活动时间，做到学习强体两不误。职工朋友要坚持工间(前)操，自觉参与健好身；农民朋友要积极开展有新农村特色的健身项目，体育锻炼树新风；老年朋友要发挥健身示范作用，延年益寿夕阳美；妇女朋友要动员家人常健身，建好和谐小家庭；残疾人朋友要科学锻炼，自强不息健体魄。

三、倡导健好身，形成好方法。要树立科学健身意识，学习健身知识，制订健身计划；要循序渐进，适宜运动，讲究方法，避免运动疲劳；要注意增加营养，保持良好体力，提高防病能力；要提倡以户外健身为主的有氧运动，到空气清新、阳光充足的地方参加健身活动。

市民朋友们，为了您和家人的健康幸福，为了社会和谐进步，让我们积极行动起来，从我做起，从家庭做起，从现在做起，积极投入到全民健身运动中来，以健康的体魄、饱满的热情和乐观的心态，为建设沿海强市、构建和谐沧州作出新的更大的贡献！

倡议人□xx

时间□xx年xx月xx日

跑步运动倡议书篇三

全市各机关、企业事业单位、人民团体、学校：

全民健身活动是促进人的健康发展的基本途径，是促进社会文明进步、民族兴旺发达的重要保证，是弘扬先进文化，提高城市文明程度和群众文明素质的重要手段。根据市委三届三次全委会提出的建设“健康重庆”的要求，为进一步在全市掀起全民健身高潮，建设“健康重庆”，我们倡议：

一、树立“全民健身，从我做起”的体育意识，不断提高自身健康素质，为提高全民族的健康水平而努力。

二、选择适合自身特点的体育健身项目，坚持长期锻炼、科学锻炼。倡导“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的健康生活理念。

三、各机关、企业、事业单位要领导带头，职工参与，在上

班期间坚持每天上午十点做两遍第八套广播体操。

四、各大中小学校坚持开展好“两操一课”（即广播体操、眼保健操，课外活动课），认真上好体育课，强健学生的体魄；推动学校体育与社会体育协调发展。

五、大力倡导“体育生活化、健身经常化”的理念，坚持因人而宜、适时适度的原则，选择适合自身特点和兴趣爱好的如健步走、长跑、登山、球类、健身操等健身活动。

六、积极参加全民健身活动，强健体魄，陶冶情操，营造文明、健康、安定、祥和的社会氛围，促进人的全面发展，促进人与人和人与自然的和谐，充分展示重庆人民团结进取、追求卓越的精神风貌。

让我们积极行动起来，从我做起，从现在做起，积极投入到全民健身运动中，以健康的体魄、饱满的热情、乐观的心态，热爱生活，努力工作，积极营造“健康重庆”的良好氛围，为重庆全面落实“314”总体部署，做出新的贡献！

倡议人：

时间□xx月xx日

跑步运动倡议书篇四

广大市民朋友们：

今天是第六个全民健身日。市政府将组织5000人参加全民健身日启动仪式及健步走活动。为此，我们xx市城区18个健身站向全市人民发出倡议：

一、建立健身新理念。有了健康的体质，才能幸福地生活；有了健康的体质，才能更好地学习。让我们唱响“全民健身”

主旋律，树立“每天健身一小时，健康工作每一天，幸福生活一辈子”的理念，强化“我运动、我健康、我快乐”的意识，在全市广大干部群众中形成自觉锻炼、主动健身、追求健康的良好风尚。

二、养成健身好习惯。生命在于运动，健康的体魄离不开坚持不懈的体育锻炼。养成健身好习惯，坚持“因人而宜、适时适度”的原则，选择适合自身特点和兴趣爱好的锻炼方式，坚持养成每天锻炼1小时的好习惯，做到工作、健身两不误。

三、学习健身新知识。树立科学健身意识，主动学习健身知识，制订健身计划；坚持循序渐进，根据个人体质选择适宜运动，讲究锻炼方法，避免运动疲劳；提倡以户外健身为主的有氧运动，到空气清新、阳光充足的地方参加健身活动。

朋友们！全民健身，你我同行。让我们一起行动起来，积极参加全民健身活动，提倡文明、健康生活方式，为早日实现中国梦作出应有的贡献！

全民健身倡议书范文汇总十篇

全民健身日宣传标语

全民健身活动心得

全民参保工作简报

跑步运动倡议书篇五

全县广大人民群众：

运动改变生活，健康创造未来。值此第三个“全民健身日”到来之际，为进一步形成热爱体育、崇尚健身、关心健康的新风尚，我们向全县人民发出倡议：

一、树立健身新概念，形成健身新风尚。健康的体质，是专心学习的需要，是辛勤工作的资本，是幸福生活的保障。倡导大家要积极树立“健康第一，终身锻炼”和“体育生活化，健身经常化”的健康理念，给健身以时间和空间，把心动变成行动，把感受变成享受，人人参与健身活动，人人享受健康生活，形成自觉锻炼、主动健身、追求健康的好风尚。

二、坚持经常健身，养成良好健身习惯。健身的好习惯，是身体健康的“银行”，是人生宝贵的财富，是走向成功的阶梯。倡导大家要因人而异、适时适度、坚持不懈、持之以恒，选择适合自身特点和兴趣爱好的健身活动，长期坚持锻炼，不断为自己的身体充电。

三、注重科学健身，掌握健身好方法。只有科学健身，才能强身健体；只有科学健身方可全民健康。倡导大家要根据科学的运动处方，实施科学的健身计划，劳逸结合，循序渐进，提高身体素质，增强身体抵抗力，保持健康体魄。

四、构建健身平台，形成健身新机制。倡议各级各类机关、企事业单位、社区不断完善全面健身组织网络，构建全方位、多层次的全民健身服务体系，逐步形成健身管理制度化、健身活动多样化、健身指导常态化的新机制。同时请大家要进一步强化公共道德意识，自觉爱护健身器材，让更多的人有机会享受公共体育服务。

全民健身，你我同行。让我们一起行动起来，从我做起，从身边做起，从现在做起，在运动中收获健康，在健康中享受快乐，在快乐中体验人生，唱响“健康新时尚，创造新生活”的新旋律，积极投身到全民健身热潮中去！为实现社会全面发展、构建和谐文明石泉做出新贡献！

为便于广大人民群众全面了解自身体能状况，做到科学健身，我县将于20xx年8月7.9.10日的8:00-11:00, 14:00-17:00, 在县体育场主席台免费为群众开展体质检测和出具运动建议书，

欢迎广大群众积极参与。

全民健身倡议书范文汇总十篇

全民健身日宣传标语

全民健身活动心得

开展全民健身日活动简报

2015全国全民健身日活动简讯

贵阳市全民健身规定（全文）

青岛市促进全民健身若干规定

2017北京市全民健身条例

健身倡议书

跑步运动倡议书篇六

全校教职工：

随着生活节奏的加快与生存压力的增大，高校教师逐步扩大的亚健康状况令人堪忧。据上海社科院最新公布的数据显示，在北京，知识分子的平均寿命从10年前的59岁降到了调查时期的53岁。36岁的浙江大学教授何勇、36岁的清华大学教师焦连伟、45岁的清华大学教师高文焕……一个个生命的相继早逝，为我们敲响了关注健康的警钟。

为提高我校教职工身体素质，进一步掀起全民健身新高潮，推进健身生活化、常态化、科学化、普及化，在我校形成自觉锻炼、主动健身、追求健康的新风尚，校工会现面向全校

教职工发出如下倡议：

要树立“关注健康、珍爱生命、善待身体、快乐工作”的理念，强化“我锻炼、我健康、我幸福”的意识，把健身作为生活的重要组成部分。生命在于运动，幸福源于健康。身体健康是对个人、家庭和社会负责的行为。

要循序渐进的锻炼，持之以恒的健身，找几个一起健身的伙伴，随时随地动一动，养成习惯，坚持不懈。每人每周至少锻炼3次，每次时长不少于1小时，不断为身体充电，为健康投资，为生命蓄能，为幸福加油。

要学习科学的健身知识，制订科学的健身计划，坚持“因人而异、适时适度”的原则，选择适合自身特点和兴趣爱好的活动。适时适度运动，保持良好心态，追求身心和谐，享受健康生活，感受生命精彩。

各基层工会、教职工文体协会要充分发挥自身优势，创造条件，做好组织、引导和服务工作，动员全体教职工积极参与学校组织的各种文体活动，提高教工活动中心和各基层工会的健身器材使用率。

全民健身，利国利民。让我们积极行动起来、运动起来，从我做起，从现在做起，在运动中收获健康，在健康中享受快乐，在快乐中体验人生。以健康的体魄、饱满的热情、乐观的心态和进取的精神，为构建和谐校园作出贡献。

倡议人□xxx

时间□xxxx年xx月xx日

全民健身倡议书范文汇总十篇

全民健身活动心得

全民健身日宣传标语

开展全民健身日活动简报

2015全国全民健身日活动简讯

贵阳市全民健身规定（全文）

青岛市促进全民健身若干规定

2017北京市全民健身条例

跑步运动倡议书篇七

广大市民：

生命在于运动。全民健身是全体人民增强体魄、健康生活的基本保障，是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。积极参与体育锻炼，能够促进我们的心理调节，锤炼我们的意志品质，提升我们的自信心；积极参与体育锻炼，能够培养我们团结、合作、坚强和友爱的品质，陶冶我们的情操，启迪我们的智慧，更加充实丰富我们的人生。在此，市文化和旅游局发出如下倡议：

一、规律作息，科学锻炼，在运动中强健体魄。提倡积极健康的生活方式，不通宵熬夜，保持规律作息，坚持锻炼，养成良好的生活习惯。走下网络，走向运动场，掌握科学、规律、健康的运动方法，积极参与体育锻炼，在室外拥抱阳光，用健康的体魄迎接美好的一天！

二、释放激情，挥洒汗水，在运动中锤炼品格。体育运动是磨练自身意志品质的最好方式。“冰冻三尺，非一日之寒。”在体育锻炼中要持之以恒，拒绝半途而废。在运动中克服惰性，释放激情，挥洒汗水，磨练意志，培养集体荣誉

感，增强责任意识，真正从运动中完成自我修炼。

三、增强体质，崇尚健康，在运动中传递幸福。积极践行“热爱运动，享受健康”的运动理念，强化“我运动、我健康、我幸福”的意识，主动学习各种身体保健知识，强化自我保护能力，提升自身身体素质。同时，带动身边的人参与到体育锻炼活动中来，形成自觉锻炼、主动健身、追求健康的良好风尚。将幸福传递下去，以饱满的精神面对生活中的挫折困境！

“如果你想变得睿智，那就锻炼吧；如果你想保持健美，那就锻炼吧。”市民朋友们，让我们一起走向户外，拥抱健康，争做阳光向上的新时代有品质有梦想的随州人！

xx市文化和旅游局

xxx年8月8日