



市美丽乡村健身行

以体育之名，共绘乡村振兴万千气象

5月10日，以“爱上健身 享受健康”为主题的2026年宁波市美丽乡村健身行（余姚站）——“撒欢乐安湖”亲子障碍赛圆满收官。

这是今年我市“美丽乡村健身行”系列活动的第五站，全年计划举办14站，覆盖各区（县、市），以健步走、徒步、趣味定向、欢乐跑等形式，推动健身场景与山海美景、体育活动和文旅消费深度融合。

“美丽乡村健身行”每站活动均面向市民开放报名，自3月以来已举行5站活动，分别是：1.海曙洞桥站，打卡油菜花田；2.慈溪匡堰站，徒步高山村落；3.北仑大榭站，留影“花漾赛道”；4.镇海澥浦站，感受“水润翠屏”；5.余姚马渚站，撒欢乐安湖。

接下来，其余各站活动将陆续举办，市民朋友可以跟着该系列活动游访我市各地的美丽乡村。

鄞州塘溪站 (5月,童夏家村,健步走)

塘溪山水秀美、人文荟萃，拥有白岩山、董山湖、最美风车公路等网红打卡点，享有“中国天然氧吧”美誉，是童第周、沙孟海、周尧、沙耆等名人故里。活动将让参与者在移步换景中感受人文厚重与山水灵秀。

奉化西坞站 (5月,金峨村,徒步)

金峨村背靠金峨山省级森林公园，生态优良，是全国文明村、浙江省3A级景区村庄。村内有杜鹃谷、露营基地、特色民宿与山地自行车赛道，徒步可赏万亩花海与山水康养乡村新貌。

慈溪横河站 (9月,梅园村,徒步+趣味定向)

梅园村是慈溪杨梅核心产区，拥有7000亩杨梅林，交通便捷、生态优良，苟岙片区被誉为“慈溪小莫干山”，“溪上茶咖”等新业态集聚。健身步道穿梭于杨梅林与茶林间，徒步与趣味定向结合，可在运动中体验杨梅主题农文旅融合魅力。

宁海力洋站 (9月或10月,小青村,徒步)

小青村依山傍海，橘香四溢，是3A级乡村旅游景区村庄，80%土地用于柑橘种植，红美人、由良等优质品种享誉四方。徒步穿行橘海，能感受精品橘村的丰富活力与海湾乡村风光。

鄞州东吴站 (10月,天童风景区+三塘村,徒步)

三塘村坐落于天童寺东首，因三口水塘得名，历史底蕴深厚。该村以“心党建·向未来”品牌打造未来乡村，智慧党群服务中心、数字健身房等设施齐全，徒步路线串联古刹、森林与美丽乡村，尽显隐逸田园与现代乡村融合之美。

北仑小港站 (10月或11月,合兴村,健步走)

合兴村地处小浃江畔，河网纵横、田畴如画，是省级人文乡村建设典型培育村。村内红色文化底蕴深厚，剪纸、竹编、龙舟等非遗技艺代代相传，非遗工坊、乡村书房等载体丰富，健步走途中可感受江南水乡的生态之美与人文之韵。

前湾新区庵东站 (10月或11月,虹桥村,健步走)

虹桥村区位优势，交通便捷，杭州湾大桥穿村而过，先后获评省“红色根脉”强基示范村、3A级景区村庄。以“茬”话会基层治理为特色，村容整洁、乡风文明，健步走途中展现新时代滨海乡村宜居宜业新风貌。

江北慈城站 (11月,毛岙村,健步走)

毛岙村以“生态振兴、山水毛岙”为目标，建成生态公园、环村登山步道、环湖自行车道，引进多家精品民宿，是长三角知名民宿生态村。健步走其间，尽赏山水田园美景，感受生态转化为发展动能的共富实践。

象山晓塘站 (11月,青山头村,欢乐跑)

青山头村是全国群众体育先进单位，建成宁波市首个“四场一道”村级体育中心，连续6年承办市级美丽乡村健身行活动。以“红美人”女子欢乐跑为品牌，打造橘香特色赛道，融合非遗体验、乡村市集、农产品展销，以体育赛事点燃乡村共富引擎。记者 戴斌 通讯员 许真 严哲

文明健康 有你有我 公益广告



垃圾分类 我就是 影响力

作为年轻一代，保护环境是一堂必修课，我正在积极参与垃圾分类，用实际行动力挺垃圾分类。

程倩

宁波大学学生

