奈曼旗兴隆沼生态建设发展中心妇联活动总结

为丰富女性职工文化生活、增强健康意识，我单位妇联于3月组织开展了一系列活动，现将情况总结如下：

**一、健康知识讲座**

**主题与内容**：围绕“女性健康管理”主题，精选讲解妇科疾病预防、心理健康调节及科学饮食搭配知识方面的视频讲座，采用“集中观看+讨论”模式，视频结束后进行15分钟自由交流环节。

1. **参与情况**：共5名女职工参与，现场互动热烈，大家一直反馈“掌握了日常保健技巧”“对压力管理有了新认识”。

**二、乒乓球友谊赛**

1. **活动形式**：采用小组循环赛制，最终评选出冠、亚、季军及“最佳风采奖”。
2. **活动成效**：6名选手参赛，活动既锻炼了身体素质，又增进了团队协作精神。参与者表示“在运动中释放了工作压力”“在比赛前的训练中增强了身体素质”。
3. 三、女性健康检查及心理测评
4. 奈曼旗妇联携手奈曼旗蒙医医院开展“三八”国际劳动妇女节体检优惠活动，我中心将此活动以微信群通知的方式告知职工妇女自愿参加。同时，通辽市妇联联合新华网、中国光华科技基金会共同为我市妇女提供免费心理健康服务活动(包括心理测评、健康讲座），此项活动我中心也积极响应，大家纷纷展开自我测评。
5. **总结与展望**

本次系列活动通过“动静结合”的方式，实现了健康知识普及与文体活动融合的目标，提升了妇联组织的凝聚力。未来我们将持续创新活动形式，计划增设亲子互动、技能培训等内容，进一步满足女性职工多元化需求。





