





拼豆、普拉提、精品咖啡品鉴……

哈尔滨工人文化宫公益课堂

新潮课程卷粉年轻职工

文/摄 实习生 王梦迪 高淼淼 生活报记者 刘维娜 李丹

指尖彩豆错落拼接,创意随心成型;学员借助普拉提核心床,跟随引导调整体态;咖啡香气袅袅,沉浸式感受手冲乐趣……近期,哈尔滨市工人文化宫职工公益课堂再度扩容,新推出拼豆DIY、大器械核心床普拉提、精品咖啡品鉴等新潮课程,受到年轻职工的喜爱。这批轻量化、解压型新课一经上线便收获高人气,和常年开设的传统文体课程动静相融、新旧共生,让这座老牌职工文化阵地焕发新活力,更好满足冰城新老职工多样化的精神文化需求。

14日,记者走进哈尔滨市工人文化宫看到,各个教室、活动空间同步开放,新潮课堂治愈有趣,传统课堂底蕴悠长,青年职工、退休职工、职工亲子各得其乐。解压手作、塑形健身、生活美学、球类运动、文艺学习,丰富的课程选择,让这里成为冰城职工青睐的“周末充电站”。





旧办公室变成职工新课堂

新潮课程热闹鲜活,传统课堂温柔治愈。如今的文化宫形成动静结合、新旧共生的格局:安静的教室里,书法、绘画、茶艺、古琴静心修身;宽敞的音乐厅里,声乐、合唱课程如期开展,歌声与琴声时常在走廊回荡;标准化舞蹈教室内,芭蕾形体、民族舞、古典舞有序开课,学员伴着音乐舒展身体、打磨体态。

运动区域里,乒乓球、台球两个经典项目人气不减。明亮的空间内球台整齐摆放,职工趁着休息时间挥拍切磋。乒乓球台前节奏轻快,台球案前凝神思考,欢声笑语不断。“只要能约上,我每周都会领孩子来打乒乓球,一是锻炼了孩子,二是培养了我们亲子感情,真的是太方便了。”乒乓球室内,刚和孩子打完球的职工家长说。

“文化宫现在这些心理咨询室、普拉提教室、球类活动室,全部都是以前的办公区域改造出来的。”工作人员告诉记者,为了给职工腾出更多活动空间,文化宫主动压缩办公区域、腾退办公室,把位置最好的空间留给职工,让大家有地方学习、健身。

据统计,今年培训课程开办至今,文化宫先后开设过文艺、体育、手工、技能、科普、生活美学各类课程,涵盖新潮青年课、传统文艺课、健身运动课、实用技能课43门。昔日的工人文化宫,一步步变成职工可以学、可以玩、可以锻炼的一站式文体乐园。

新潮新课精准对接青年需求

记者走进拼豆教室,柜子里各色拼豆整齐摆放,学员们都在按颜色挑选。这是工人文化宫今年新推出的热门课程,记者也跟着体验了一节课程。老师讲解完拼豆配色、排版、熨烫定型的技巧后,还准备了多种模板供大家挑选。不需要美术基础,跟着步骤一点点拼搭,几十分钟就能做出一枚小挂件。

“拼豆是我们结合职工调研专门增设的课程。”哈尔滨市工人文化宫相关负责人介绍,“前期,我们通过问卷、课堂回访等方式收集意见,发现很多年轻职工工作节奏快,想找门槛低、能解压的休闲方式。书画、声乐有一定学习门槛,拼豆上手简单,做完就能看到成果,很适合年轻人放松,开课之后名额一放出来就约满,深受20至40岁职工喜爱。”

除拼豆DIY之外,工作人员还介绍,今年上新的大器械核心床普拉提、精品咖啡品鉴同样热度很高。和普通垫上普拉提不同,核心床配备滑轨、弹力拉簧,依靠可控阻力引导正确发力,针对性改善上班族驼背、肩颈紧张、骨盆前倾等体态问题。小班授课、一对一纠正动作,受器械数量限制,名额十分紧张。咖啡品鉴课则带领大家认识咖啡豆、学习手冲技法、感受风味差异,回应了年轻职工对生活美学、轻社交的需求。

“我预约了好多次才抢到普拉提,之前一直都没抢到。”刚刚下课的臧悦告诉记者,“在这里,一堂普拉提课的价格不到外面的五分之一,特别划算。”

全省工会会员在哈均可报名

据了解,哈尔滨市工人文化宫今年有一项重要的服务改革:从前公益课堂只面向哈尔滨市工会会员开放,现在,黑龙江省工会会员在哈尔滨工作,就拥有报名资格。

培训课程分为纯免费公益课和低价惠民普惠课两类,有不少职工关心,到底怎么报名上课?报名操作很简单,大家可以关注“哈尔滨市工人文化宫”官方公众号,课程上新、预约开启的通知都会第一时间推送。预约通道开放后,在公众号菜单栏找到报名入口,核验工会会员身份,对照课程内容和上课时间,挑选自己感兴趣、时间合适的课程提交预约就行。像拼豆、普拉提核心床这类热门课非常抢手,经常短时间内约满,想报名的职工记得多留意公众号提醒,准时上线。

从解压新潮的青年课堂,到底蕴浓厚的传统文艺课,再到活力满满的运动项目,哈尔滨市工人文化宫始终跟着职工需求调整服务。一间间由办公室改造而来的教室,一堂堂有温度的普惠课程,持续丰富冰城职工的精神文化生活,让这座老牌文化宫不断焕发活力,为劳动者的美好生活添彩。

福彩 双色球第26132期 05 09 13 17 18 21+11 3D第26307期 601

社址:哈尔滨市道里区地段街1号 邮政编码:150010 广告业务办理电话:(0451)84691043 承印:黑龙江龙江传媒有限责任公司

视频号 抖音号

生活报

权威资讯 匠心出品

2026.11.18 星期三 丙午年 十月初十

主管/主办:黑龙江日报报业集团 出版:生活报社 国内统一连续出版物号:CN 23-0017 总第13281期 今日8版

第二届“冰超”以科创赋能冰雪

5700余场赛事燃动龙江

机器人“冰超”首创登场

02



0.38元一张、24小时不打烊 生活报联合企业共同推出

冰城街头便民打印机“扫码即印”

03

哈尔滨天气预报

18日	日	阴有小雪	−3℃	西北风3−4级
	夜	多云有阵雪	−12℃	西北风3−4级
19日	日	多云有阵雪	−8℃	偏西风3−4级
	夜	多云	−15℃	西北风2−3级
20日	日	多云	−9℃	偏西风2−3级
	夜	多云	−17℃	西北风2−3级

龙新闻 LONGTOU NEWS 更亲 更近 更懂你 龙头新闻客户端

报料热线 4种报料方式 本报官微 本报官博 龙头新闻APP 生活报网 生活报官方微信

第一叠:时政要闻·活动 今日彩票中奖号码刊发在08版 每份1元 发行服务质量监督热线:(0451)84657610 84671553 读者纠错热线:84652201 代号:13-37