

# Friendship International



SEPTEMBER 27, 2024

## 집에서 운동하기

가장 좋은 운동은 꾸준히 할 수 있는 운동입니다. 한번 운동으로 건강하고 날씬해질 수 있다면 얼마나 좋을까요? 아쉽게도 그렇게 되지는 않죠! 건강한 식습관과 매일 밤 충분한 수면을 취하는 것처럼, 운동도 규칙적으로 해야만 그효과를 볼 수 있습니다.

우리는 각자의 나이와 신체 한계에 따라 우리 몸에 맞는 운동 수준이 다를 것입니다. 하지만 우리 모두는 움직여야 합니다. 저는 20대와 30대 때 달리기를 했습니다. 달리기에 너무 익숙해져서 산책을 할 때면 느린 동작으로 움직이는 것 같았습니다.

이제는 걷는 것을 정말 좋아합니다. 걷기의 장점 중 하나는 어렵지 않기 때문에 미루지 않는다는 점입니다. 사실 저는 걷기 위해서 이유를 찾기도 합니다! 저는 밖에서 움직이는 것을 좋아하기 때문에 걷는 것이 저에게는 좋은 선택입니다. 만약 우리가 선택한 운동을 좋아하지 않으면, 해야 한다는 생각으로 가끔 할 수는 있겠지만 금방 포기하게 될 것입니다.

저는 집에서 운동하는 것도 좋아합니다. 예전에는 체중을 줄이거나 특정 사이즈에 맞추기 위해 운동했지만, 이제는 더 나은 마음가짐으로, 나이가 들면서도 도움이 되는 힘, 유연성, 균형에 집중하고 있습니다.

아래는 여러분이 즐길 수 있을 만한 무료 온라인 운동 영상들입니다. 각운동에 대한 간단한 설명과 링크를 함께 제공하니 참고해보세요. 즐거운 운동하세요!

- 카디오 킥복싱 20분 (쉬움/중간 - 점프 없음)
- 초보자용 최고의 운동 15분 (쉬움/중간 - 점프 없음, 일부 바닥 운동 있음)
- 팔 운동 챌린지 5분 (쉬움 - 점프 또는 바닥 운동 없음)
- 맨몸 카디오 16분 (중간 - 약간의 점프 있음)
- 다리 운동 챌린지 5분 (짧고 도전적)



## 다가오는 일정

9월 27일	테이블 토크: 올 여름에 뭐했나요?
10월 4일	NO FRIENDSHIP (페이엣 카운티 학교 가을 방학)
10월 6일	애슐랜드의 가을 축제 (아래 참고)
10월 11일	의사와 당신의 권리
10월 18일	Eckert's 과수원에서의 현장 학습

# 밖으로 나가 서 걸으세요.

만약 동네에서 걷기가 힘들거나 다른 환경에서 걷고 싶다면, 아래는 렉싱턴 공원에서 쉽게 주차하고 접근할 수 있는 인기 있는 산책로입니다. 항상 환할 때 산책을 계획하고 가능하다면 함께 걸을 파트너를 데려가세요. 이 지역은 비교적 안전하지만 항상 신중하고 조심하는 것이 좋습니다!



- Shillito Park(실리토 공원) - 300 W. Reynolds Road, 여러 주차 옵션과 화장실 있음. 총 순환 길이 2.4마일(약 3.9km)
- The UK Arboretum(UK 수목원) - 500 Alumni Drive, 주차장 옆에 화장실 있음. 총 순환 길이 2마일(약 3.2km) [여기를 클릭하여 렉싱턴의 트레일 목록을 확인하세요. "걷기 트레일"로 표시된 트레일은 포장되어 있고 쉽게 따라갈 수 있습니다.]

## 애슐랜드 가을 축제: 무료 가족 즐길 거리!

일시: 10월 6일, 일요일 오후 4-7시

장소: 우리가 모이는 교회인 애슐랜드 교회에서 매년 열리는 지역 공동체의 가을 축제입니다! 음식, 호박 페인팅, 작은 동물원, 에어 바운스, 가을 사진 부스, 트랙터 타기, 음악 등 다양한 즐길 거리가 마련되어 있습니다.

모든 것이 무료입니다.

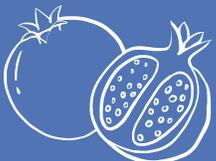
이 행사는 지역 사회 모든 사람에게 열려 있으니, 친구나 가족을 초대하여 함께 오세요!

애슐랜드 애비뉴 침례교회 - 교회 뒤편 야외에서 진행

우천 시: 10월 20일



애플 버터 만들기: 사과, 계피, 육두구, 그리고 팔각을 사용하여 가을의 향과 맛을 느껴보세요!



가을 과일: 석류에 대해 알아야 할 모든 것