

Friendship International

OCTOBER 7, 2022



在家锻炼

BY JULIE STEVENSON

几周前，在周五早上的聚会中我很高兴能够有机会带领大家做一些简单的运动。其实，一开始我并没有感到兴奋，而是紧张！但是，一旦大家都动了起来（你们都好棒哦！），我就觉得非常的开心！更让我高兴的是，有好多人都告诉我你们也很开心。作为一个四个孩子的母亲，我学到了在家锻炼的重要性—无论是身体还是心灵。我没有跑步机，也没有Peloton的自行车或是任何高档的健身器械。在这里我会和您分享您可能会喜欢的网上的一些健身视频。每一个视频我都会加上一些简短的说明，后面跟上一个链接。祝您健身快乐！

(注：Peloton是一个健身品牌，它提供一系列的健身运动、运动器材以及服装等等，它有专门的应用软件可以下载。)



有氧自由搏击 (Cardio Kickboxing) 20 分钟
(简单/中等 - 无跳跃)

“最好的”初学者锻炼 15 分钟 (简单/中等 - 没有跳跃，一些地上的动作)

手臂挑战 5 分钟 (简单 - 没有跳跃或地上的动作)

自体重 (Bodyweight, 就是不使用任何器械，靠自身体重来做的运动) 有氧运动 16 分钟 (中等 - 一些跳跃)

腿部训练挑战 5 分钟 (难)

些重要的日子

10月3-7日 秋假 友谊会不聚会

10月14日聚会讨论 你是哪儿来的？
的话题

10月21日聚会讨论 在COVID隔离期间你都做了什
么？
么？

10月28日 没有大家在一起的讨论，直接上课，上课时间比平时要长一些。

些本地的、有趣的、适合全家参与的活动

让我们来种树 植物园

植物园将举办一场植树活动，供家庭参与。该活动包括植树、与树木相关的儿童手工制作和一个短的林中漫步。参与者会在植物园前面的Dorotha Smith Oatts 游客中心集合。

日期：2022年10月12日，星期三
时间：6:00-7:30 pm

免费活动



植树节庆祝活动 植物园

植物园将举办一年一度的植树节庆祝活动，全天都有各种活动，包括由导游带领的观鸟活动、互换种子、植树和免费进入植物园里面的儿童花园里，享受里面各种适合孩子们的活动。想要了解更多信息并注册观鸟活动请访问 arboretum.ca.uky.edu/calendar。

日期：10月22日，星期六
活动是从早上八点到下午五点



本周特色手工：
点击这里学习制作叶子书签



有问题吗？我们这里提供帮助！
请将您的问题通过电子邮件发送至 FRIENDSHIPLEX@GMAIL.COM。