

Friendship International

SEPTEMBER 27, 2024



在家裡做運動

你會經常做的運動就是最好的運動，要是我們能夠做一次的運動然後永遠是健康健美那就太好了！可惜這樣是行不通的，好像我們要吃健康的食物，每天晚上有足夠的睡眠，運動也是一個習慣我們要經常地去做才有效果和益處。

根據我們的年齡和身體的限制，每一個人的身體能夠做不同程度的運動，可是我們每一個人都需要活動我們的身體！當我20到30歲的時候我是一個跑步的人，我已經習慣了跑步，所以當我走路的時候我覺得我是在做慢動作活動，現在我最喜歡走路！其中一個好處對我來說是因為走路不是很困難，我就不會拖延，而且我會想很多的理由我喜歡去外面活動，所以走路對我來說是一個非常好的選擇，要是我們對自己運動的選擇不是很喜歡，我們就有時候會去做因為我們覺得應該去做，可是很快的我們就會停下來了！

我也喜歡在家裡做運動，以前我運動是因為想要減肥或是穿比較小碼的衣服，可是我現在的想法就不一樣了，我是專注在鍛鍊我的體力，靈活性和平衡性，隨著我繼續變老。

以下我列出了一些免費的在網上的運動課程你可以享用，在下面的連結你可以進去看有更多的解釋，祝你運動快樂！

Cardio Kickboxing 20 Mins (Easy/Moderate - No jumping)

The "Best" Beginner Workout 15 Mins (Easy/Moderate - No jumping, some floor work)

Arm Challenge 5 Mins (Easy - No jumping or floor work)

Bodyweight Cardio 16 Mins (Moderate - Some jumping)

Leg Burn Challenge 5 Mins (Short and Challenging)



即將到來的日期和活動

9月27日	圓桌談話：你這個暑假做了什麼？
10月4日	國際婦女會不上課因為是 Fayette County 學校的秋假
10月6日	Ashland 教會辦的秋季日慶祝 (看下面的報告)
10月11日	醫生和你的權利
10月18日	果園實地遊

到外面去 走一走

要是你不能夠在你住的社區附近走路或者你想要換一個環境，下面我列了一些最受人喜歡的步行道在萊城的公園，都是容易出入和有停車的地方，你計劃去走路的話，最好是在天還亮的時候找一個同伴一起走路比較安全，下面一我列出來的這些地方都是比較安全和舒適的，可是我鼓勵你還是要小心你周遭的環境。

Shillito Park - 300 W. Reynolds Road, multiple parking options, some bathrooms. Total loop is 2.4 miles

The UK Arboretum - 500 Alumni Drive, bathrooms next to the parking lot. Total loop is 2 miles

[Click here for listing of trails in Lexington.](#) Look for the ones labeled "Walking Trail" and the trails will be paved and easy to follow.



ASHLAND教會辦的秋季日慶祝活動：免費的家庭欢乐日！

我們聚會的教會Ashland 舉行每年一度的社區秋季日慶祝，他們會供應食物，南瓜繪畫，寵物動物園，充氣玩具，秋季照相亭，干草車之遊，音樂和更多好玩的！

Everything is FREE.一切都是免費的

此次活動歡迎在這個社區每一個人都來參加，所以你可以邀請你的朋友和家人和你一起來！

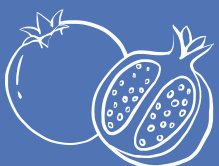
Ashland大道浸信會教堂

在外面在教會的後面

要是當天下雨的話就改期到10-20日



自己做蘋果醬：用蘋果，肉桂，堅果仁和香料製成，聞起來和嘗起來都像秋天！



秋天的水果：關於石榴你應該知道的一切