

Blacktown नगरमा पैदल हिड्न थाल्नुहोस्



Camomile Street, The Ponds

किन पैदल हिड्ने?

पैदल हिडाई सबैभन्दा प्रचलित व्यायाम हो। यो निः शुल्क हुन्छ। यो दिमाग, शरीर तथा वातावरणको लागि राम्रो हुन्छ र यो धेरै मान्छेहरूले गर्न सक्छ। त्यसैले हरेक दिन हिड्ने प्रयास गर्नुहोस्!

पैदल हिड्ने लोकप्रिय ठाउँहरू पत्ता लगाउनुहोस्

तपाईंको नजिकै रहेका पार्क, पसल, पुस्तकालय र स्कूल जस्ता स्थानहरूमा गाडी हाकेर जानु सट्टा पैदल हिंडेर जानुहोस्। आफ्नो कुकुरलाई पेटी (leash) बाधेर हिंड्नुहोस्। स्थानीय पार्क र मैदान, कुकुरलाई खुल्ला छोड्न मिल्ने (off-leash) क्षेत्रहरू र हिंड्ने नक्साका लागि www.blacktown.nsw.gov.au को वेबसाईट हेर्नुहोस्।

पैदल हिड्ने लोकप्रिय ठाउँहरू

तोकिएको नम्बरले हिड्ने ठाउँलाई देखाउँछ। हिड्ने पथ बारेमा थप जानकारी अर्को पृष्ठमा छ।



सँगै हिंड्ने मानिसहरू खोज्नुहोस्

कोही साथी वा परिवारको सदस्यसँग हिंड्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस्।

तपाईं नजिकै रहेका हिड्ने समूहहरूको लागि www.heartfoundation.org.au/walking/find-walk मा हेर्नुहोस् वा 13 11 12

तपाईं नजिकै आयोजना गरिएको सामुदायिक पैदल यात्रा कार्यक्रमका लागि Park Run को वेबसाईट www.parkrun.com.au र Run West www.runthewest.com.au को वेबसाईटमा जानुहोस्।

सक्रिय हुन थप मद्दतको लागि

NSW Health Get Healthy Service बाट उपलब्ध निःशुल्क टेलिफोन प्रशिक्षकको लागि www.gethealthy.nsw.gov.au मा गएर आफ्नो नाम दर्ता गराउनुहोस् वा 1300 806 258 मा फोन गर्नुहोस्।

सुझाव र औजारहरूका लागि makehealthynormal.nsw.gov.au मा जानुहोस्।

अन्य तरिकाहरूबाट सक्रिय हुन www.westernsydneydiabetes.com.au/framework-for-change/prevention-and-screening/healthy-living-options-for-western-sydney www.activeandhealthy.nsw.gov.au मा जानुहोस्।

थप जानकारीको लागि सम्पर्क गर्नुहोस्:

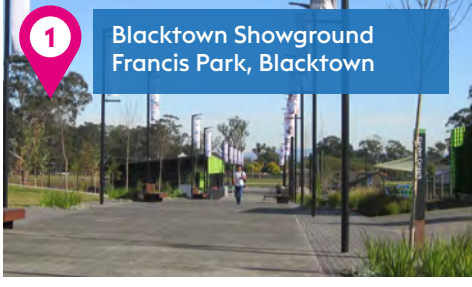
Western Sydney Local Health District, Centre for Population Health, फोन: 9840 3708, ईमेल: WSLHD-HPLG@health.nsw.gov.au

Blacktown City Council, फोन: 9896 6000, ईमेल: Council@blacktown.nsw.gov.au



Health
Western Sydney
Local Health District

लोकप्रिय पैदल हिडने ठाउँहरूमा निम्न ठाउँहरू छन्:



1

Blacktown Showground
Francis Park, Blacktown



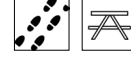
2

Nurragingy Reserve,
Doonside (2.7 कि.मी. हिडाई)



3

Remembrance Gardens,
Mount Druitt



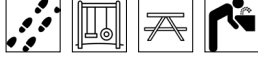
4

International Peace Park,
Seven Hills (1.7 कि.मी. हिडाई)



5

Brewongle Walkway,
Blacktown (105 कि.मी. हिडाई)



6

RAAF Memorial Park,
Mount Druitt (900 मी. हिडाई)



7

Woodcroft Lake Reserve,
Woodcroft (890 मी. हिडाई)



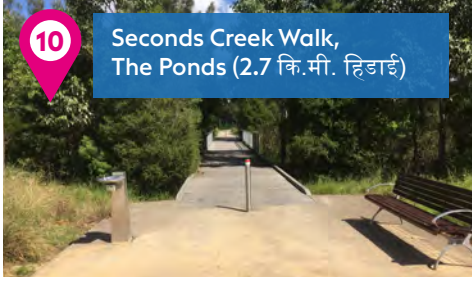
8

Plumpton Park Wetlands,
Plumpton (1.1 कि.मी. हिडाई)



9

Timbertop Reserve /
William Lawson Park,
Prospect (1.1 कि.मी. हिडाई)



10

Seconds Creek Walk,
The Ponds (2.7 कि.मी. हिडाई)



11

Oppy Reserve / Quakers
Hill Park, Quakers Hill
(1.3 कि.मी. हिडाई)



12

Alwyn Linfield Reserve,
Glenwood



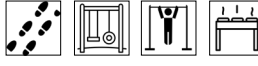
13

Ashley Brown Reserve,
Lalor Park



14

Bungaribee Homestead /
Wawarrarri Park,
Bungaribee



Great West Walk
greatwestwalk.com.au
www.blacktown.nsw.gov.au/gww

संकेत चिन्हः



पैदल हिडने बाटो



खेल्ने मैदान



बाहिरी व्यायाम उपकरण



टेबल/ सीटहरू



कुकुरलाई खुल्ला छोड्न
मिल्ने (off-leash) पार्क



पिउने पानी



दिनमा खुल्ला रहने
शौचालय



बारबिक्कु (मासु
पोल्ने ठाउँ)