

பிளாக்டவுன் நகரில் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ளுங்கள்



Camomile Street, The Ponds

ஏன் நடக்க வேண்டும்?

நடைப்பயிற்சி மிகவும் பிரபலமான உடற்பயிற்சி ஆகும். இது செலவில்லாதது, மனம், உடல் மற்றும் சுற்றுப்புறச் சூழலுக்கு நல்லது. அத்துடன் பெரும்பாலான மக்களால் செய்யக்கூடியது. ஆகவே ஒவ்வொரு நாளும் நடக்க முயற்சி செய்யுங்கள்!

நடைப்பயிற்சி செய்ய பிரபலமான இடங்களைக் கண்டறியுங்கள்

பூங்காக்கள், கடைகள், நூலகங்கள் மற்றும் பள்ளிக்கூடங்கள் போன்று உங்களுக்கு அருகிலுள்ள இடங்களுக்கு வாகனத்தில் பயணிக்காமல் நடந்தே செல்லவும். கயிற்றுடன் பிணைத்து உங்கள் நாயோடு நடந்து செல்லவும். உள்ளூர்ப் பூங்காக்கள் மற்றும் காப்பகங்கள், நாயைக் கயிற்றுடன் பிணைக்கத் தேவையில்லாத இடங்கள் மற்றும் நடைபாதைக்கான வரைபடங்கள் போன்றவற்றுக்கு www.blacktown.nsw.gov.au என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்.

வரைபடத்துக்கு மேலே நடைப்பயிற்சிக்கான பிரபலமான இடங்கள்.

எங்கே நடைபாதை உள்ளது என்பதை இலக்கம் காண்பிக்கிறது. நடைப் பயணம் பற்றி மேலும் விவரங்கள் அடுத்த பக்கத்தில் உள்ளன.



உடன் நடைபயில மக்களைக் கண்டறியவும்

நண்பர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினருடன் நடைப்பயிற்சி செய்ய ஏற்பாடு செய்யவும்.

உங்களுக்கு அருகிலுள்ள நடைப்பயிற்சிக் குழுக்களைக் கண்டறியப் பின்வரும் இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்:

www.heartfoundation.org.au/walking/find-walk அல்லது 13 11 12 என்ற தொலைபேசி எண்ணுக்கு அழைக்கவும்.

உங்களுக்கு அருகிலுள்ள சமூக நடைப்பயிற்சி நிகழ்வுகளுக்கு Park Run www.parkrun.com.au மற்றும் Run West www.parkrun.com.au என்ற இணையதளங்களுக்குச் செல்லவும்.

சுறுசுறுப்புடன் இருக்க மேலதிக உதவிக்கு

நியூ சவுத் வேல்ஸ் சுகாதாரம் ஆரோக்கிய சேவையைப் பெறுதல் (NSW Health Get Healthy Service) www.gethealthynsw.com.au மூலம் உங்களுக்கான இலவச தொலைபேசி சுகாதாரப் பயிற்சியாளரின் சேவையைப் பெற பதிவு செய்யவும் அல்லது 1300 806 258 என்ற தொலைபேசி எண்ணுக்கு அழைக்கவும்.

உதவிக் குறிப்புகளுக்கும், முறைமைகளுக்கும் makehealthynormal.nsw.gov.au என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்.

சுறுசுறுப்புடன் இருப்பதற்கான மற்ற வழிமுறைகளுக்கு www.westernsydneydiabetes.com.au/framework-for-change/prevention-and-screening/healthy-living-options-for-western-sydney

www.activeandhealthy.nsw.gov.au என்ற இணையதளங்களுக்குச் செல்லவும்.

மேலதிக விவரங்களுக்குத் தொடர்பு கொள்ளவும்:

மேற்கு சிட்னி உள்ளூர் சுகாதார மாவட்டம், மக்கள்தொகை சுகாதார மையம், தொலைபேசி: 9840 3708, WSLHD-HPLG@health.nsw.gov.au

பிளாக்டவுன் நகரசபை, தொலைபேசி: 9839 6000, Council@blacktown.nsw.gov.au



Health
Western Sydney
Local Health District

நடைப்பயிற்சிக்கான பிரபலமான இடங்கள்



1

பிளாக்டவுன் ஷோகிரவுண்ட் / ஃபிரான்சிஸ் பூங்கா, பிளாக்டவுன்



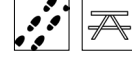
2

நாரஜின்ஜி ரிசர்வ், டூன்சைட் (2.7 கி.மீ. நடைப் பயணம்)



3

நினைவுச்சின்னத் தோட்டங்கள், மவுண்ட் ட்ரூய்ட்



4

சர்வதேச அமைதிப் பூங்கா, செவன் ஹில்ஸ் (1.7 கி.மீ.)



5

ப்ரிவோங்கல் நடைபாதை, பிளாக்டவுன் (1.5 கி.மீ. நடைப் பயணம்)



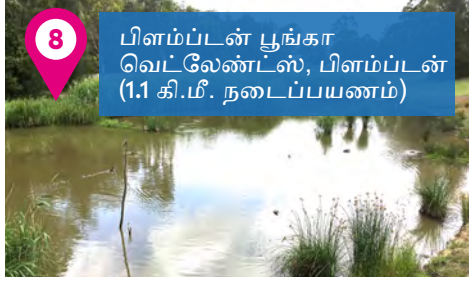
6

RAAF நினைவுப் பூங்கா, மவுண்ட் ட்ரூய்ட் (900 மீ. நடைப்பயணம்)



7

உட்கிராஃப்ட் ஏரி ரிசர்வ், உட்கிராஃப்ட் (890 மீ. நடைப்பயணம்)



8

பிளம்ப்டன் பூங்கா வெட்லேண்ட்ஸ், பிளம்ப்டன் (1.1 கி.மீ. நடைப்பயணம்)



9

டிம்பர்டாப் ரிசர்வ் / வில்லியம் லாசன் பூங்கா, ப்ராஸ்பெக்ட் (1.1 கி.மீ. நடைப்பயணம்)



10

செகண்ட்ஸ் கிரீக் நடைபாதை, தி பாண்ட்ஸ் (2.7 கி.மீ. நடைப்பயணம்)



11

ஓப்பி ரிசர்வ் / க்வாக்கர்ஸ் ஹில் பூங்கா, க்வாக்கர்ஸ் ஹில் (1.3 கி.மீ. நடைப்பயணம்)



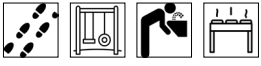
12

ஆல்வின் லின்ஃபீல்ட் ரிசர்வ், க்ளென்வுட்



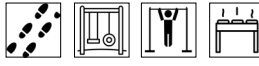
13

ஆஷ்லே பிரவுன் ரிசர்வ், லேலோர் பூங்கா



14

புங்காரிபீ ஹோம்ஸ்டெட் / வவராவாரி பூங்கா, புங்காரிபீ



Great West Walk

greatwestwalk.com.au
www.blacktown.nsw.gov.au/gww

விளக்கக் குறிப்பு:



நடைபாதை



விளையாட்டு மைதானம்



வெளியரங்க உடற்பயிற்சி உபகரணங்கள்



மேசை / இருக்கைகள்



நாயைக் கயிற்றுடன் பிணைக்கத் தேவையில்லாத பூங்கா



குடிநீர்



பகல் முழுதும் திறந்திருக்கும் கழிவறை



பார்பெக்யூ