

Chào mừng đến với

Healthy Trails

Những Con đường Khỏe mạnh

Quý vị đã sẵn sàng tăng hoạt động thể chất, giảm stress, tạo năng lượng cho tim và phổi, thư giãn và cảm thấy khỏe hơn —trong khi gắn bó với thiên nhiên và thưởng thức hoạt động ngoài trời chưa? Nếu quý vị đã sẵn sàng nâng cao sức khỏe, thì **Những Con đường Khỏe mạnh** chính là con đường phiêu lưu đi đến sức khỏe và nguồn vui!

Những Con đường Khỏe mạnh là gì?

Những Con đường Khỏe mạnh là sự thử thách sức khỏe TỰ DO với phương pháp phiêu lưu và vui vẻ để tập luyện, để khỏe mạnh và gắn gũi với thiên nhiên trong khi quý vị khám phá những dặm đường ngoạn mục trong công viên Santa Clara County hoành tráng.

Tại sao nên tham gia Những Con đường Khỏe mạnh?

- Nhiều trẻ em, thiếu niên và người lớn bị “Bệnh Xa lánh Thiên nhiên”. Nhiều người chọn ngồi trước TV hoặc máy vi tính thay vì ra ngoài chơi để giải trí và khỏe mạnh.
- Cơ đại dịch trẻ em và người lớn thừa cân và béo phì đã tràn khắp đất nước. Những tình trạng này đưa tới bệnh mãn tính như: tiểu đường loại 2, hen suyễn, cholesterol cao, huyết áp cao, bệnh tim, ung thư và những tình trạng khác đe dọa cuộc sống.
- Hoạt động khỏe mạnh ngoài trời có thể mang lại nguồn vui và sẽ làm cho quý vị thêm yêu thích những khu vực thiên nhiên, văn hóa và lịch sử dọc theo các con đường của công viên Santa Clara County.

Hãy chọn Những Con đường Khỏe mạnh của công viên Santa Clara County làm “Trung tâm Thể dục Ngoài trời” của quý vị.



HEALTHY TRAILS CHALLENGE - THỬ THÁCH TRÊN NHỮNG CON ĐƯỜNG KHỎE MẠNH hiệu quả như thế nào?

- Trước hết, quý vị phải là một thành viên đã đăng ký vào Những Con đường Khỏe mạnh. Xin đọc mẫu đơn đăng ký trong tờ thông tin này hoặc gọi điện thoại, fax hoặc lên mạng để đăng ký trực tuyến.
- **Hãy chọn ít nhất 5 / 21** Những Con đường Khỏe mạnh trong Công viên Santa Clara County. Chọn những con đường theo sở thích và khả năng của quý vị — từ dễ dàng đến trung bình và gắng sức.
- Rồi, **đi bộ, lái xe, chạy hoặc chạy xe trên 5 loại đường khác nhau** trong mười hai tháng hoặc trước ngày 17 tháng Mười, 2008
- Tiếp theo, **hãy điền và nộp Nhật ký Những Con đường Khỏe mạnh và bảng Đánh giá** trước Thứ 7 ngày 31 Tháng 10 năm 2008 cho Phòng Công viên Hạt.
- **Nhiều Quà tặng đang đón chờ quý vị!** Quý vị sẽ được nhận quà cho việc đăng ký và quà cho việc hoàn tất thách thức của những con đường. Tuy nhiên món quà tốt đẹp nhất là lợi ích vô tận mà quý vị nhận được từ việc nhận thấy mình khỏe mạnh hơn, trở nên mạnh mẽ hơn và khám phá, thưởng thức những dặm đường quanh co trong khu vực.



Ai có thể đăng ký?

Tất cả mọi người! Trẻ em, người lớn ở mọi lứa tuổi, người ngồi xe lăn, những nhóm có tổ chức và công ty, lớp học —nhất là những người muốn tập thể dục và luôn gắn bó với thiên nhiên!

Ghi chú: Hãy luôn tham vấn bác sĩ chăm sóc sức khỏe ban đầu của quý vị trước khi bắt đầu bất cứ chương trình vận động nào.

Cách đăng ký như thế nào?

Chọn phương pháp tốt nhất cho quý vị:

- **Truy cập vào** www.parkhere.org và nhấp vào Healthy Trails, sau đó nhấp Registration.
- **Gọi** (408) 355-2201 và nhân viên đặt chỗ sẽ hỗ trợ quý vị. Mở cửa từ thứ Hai - thứ Sáu, 8:30-11:30 giờ sáng & 12:30 - 4:00 giờ chiều.
- **Fax** một mẫu đơn đã điền thông tin đăng ký tới (408) 355-2290 và đơn sẽ được giải quyết.
- **Gửi thư** đăng ký hoặc đến văn phòng chúng tôi tại:

Santa Clara County
Parks and Recreation
Department
298 Garden Hill Drive
Los Gatos, CA 95032-7669

Mở cửa từ 8 giờ sáng
đến 5 giờ chiều.
Thứ Hai - Thứ Sáu

