ப்ராம்ப்ட்டன் திறந்தவெளி பனிச்சறுக்கு வளையங்கள் இந்தப் பருவத்திற்கு மூடப்படுகின்றன

ப்ராம்ப்ட்டன், ON (மார்ச் 10, 2021) – வரவிருக்கும் வசந்த காலம் மற்றும் மிதவெப்பமான காலநிலை காரணமாக ப்ராம்ப்ட்டன் நகரின் எட்டு திறந்தவெளி பனிச்சறுக்கு வளையங்களில் ஏழு வளையங்கள் இப்போதைக்கு மூடப்படுகின்றன. கோர் மெடோஸ் (Gore Meadows) திறந்தவெளி மறைப்பு கொண்ட பனிச்சறுக்கு வளையம் மட்டும், காலநிலை பொருத்தமாக இருப்பதன்பேரில் திறந்திருக்கும்.

நமது சமுதாயத்தினரின் உடல்நலரீதியான மற்றும் மன நல ரீதியான நல் வாழ்வுக்கு உடற்பயிற்சி மிகவும் அவசியமாகும். குடியிருப்புவாசிகள் இப்போதும்கூட ப்ராம்ப்ட்டன் நகரின் பூங்காக்கள் மற்றும் ஓடுபாதைகளை பாதுகாப்புடன் அனுபவித்து மகிழலாம், அவை திறந்தே இருக்கின்றன. ரீஜன் ஆஃப் பீல் மற்றும் மாகாண அரசின் வழிகாட்டுதலின்பேரில், உங்கள் வீட்டில் உங்களுடன் வசிப்போர் அல்லாதோரிடம் உடல்ரீதியான சமூக விலகலை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடன் வசிக்காதோர் எவரிடமிருந்தும் குறைந்தது இரண்டு மீட்டர் தூரத்தை எப்போதும் பேணி, தொற்றுக்கு ஆட்படும் ஆபத்துக்கான வாய்ப்பை குறையுங்கள்.

மெய்நிகர் உடற்பொருத்தம்

பயிற்றுவிப்பாளரால் நடத்தப்படும் மெய்நிகர் உடற்பொருத்த வகுப்புகளில் பங்கேற்று செயலூக்கத்துடன் இருப்பதை அனுபவியுங்கள். மார்ச் 15 ஆம் நாளன்று, பயிற்சி பெற்ற பயிற்றுவிப்பாளர்களிடமிருந்து செலவே இல்லாத 30 நிமிட நேர உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். மார்ச் 8 ஆம் தேதியன்று இதற்கான பதிவுகள் செய்யப்படுகின்றன பதிவு செய்வது உள்பட மேலும் தகவல்களுக்கு வருகை தரவும்: www.brampton.ca/recreation.

வீட்டிலேயே உற்சாக பொழுதுபோக்கு

24/7 என்னும் முறையில் அணுகக்கூடிய ஆன்லைன் உடற்பொருத்தம் மற்றும் கைவினைகளுக்கான பயிற்சிகளைக் கொண்டு வீட்டினுள் இருந்தபடி செயலூக்கமாகவும் ஏதேனும் ஒரு காரியத்தில் ஈடுபட்டவாறும் இருங்கள்! முழு உடல் படம் வரைதல், காகிதத்தில் இருதய வடிவம் வெட்டுதல், உங்கள் கையெழுத்துக்களை மேம்படுத்துதல் மற்றும் பல திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். வீட்டிலேயே உறசாக பொழுதுபோக்கிற்கான பலதரப்பட்ட செயல்பாடுகளுக்கு வருகை தரவும்: www.brampton.ca/recathome, இவை ப்ராம்ப்ட்டன் ரிக்ரியேஷன் (Brampton Recreation) அமைப்பினால் உங்களுக்காகவே பாசத்துடன் செய்யப்பட்டவையாகும்.

ப்ராம்ப்ட்டன் நகர ஊடக தொடர்பு
குர்வீந்தர் சிங்
ஒருங்கிணைப்பாளர், ஊடகம் &சமுதாய ஈடுபாடு
யுக்திரீதியான தகவல் தொடர்பு
ப்ராம்ப்ட்டன் நகரம்
905-874-2028 | Gurvinder.A.Singh@brampton.ca