

우리 동네 걷기 좋은 곳
Powder Canyon Trail
- La Habra Heights

관리가 잘 되어 있으며 누구나 쉽게 걸을 수 있는 완만한 코스다. 사시사철 아름다운 야생화들이 반겨준다. 봄철에 가면 그야말로 형형색색의 들꽃들을 즐길 수 있다.

반려견과 함께 걸을 수도 있고 승마를 즐길 수도 있다. 위험하지 않으나 중간에 트레일들이 많이 있어 이정표를 잘 확인하고 걸어야 한다. 곳곳에 안내 표시판이 잘 설치되어 있으므로 길을 잃을 염려는 없으나 설사 잘못 들어섰다 해도 쉽게 길을 찾을 수 있다. -승마를 원하면 트레일이 끝나는 지점에 있는 Schabarum Park의 승마장 사무실에 문의하면 된다.-



▲ Powder Canyon Trail, 사진=타운뉴스

Schabarum park까지 갔다가 되돌아오는데 약 4마일로 1시간 30여분에서 아무리 천천히 걸어도 2시간 정도면 충분하다. 만일 이 코스가 짧다고 느껴지면 얼마든지 더 걸을 수 있다.

숲길이 있기는 하지만 대부분 평벌에 몸을 노출하고 걸어야 한다. 반드시 모자를 쓰고 선글라스를 착용하고 햇빛 차단제를 바를 것을 권한다.

■ 가는 길: LA에서 60번 동쪽 방향으로 진행하다가 Fullerton Road에서 내려 우회전 한다. Fullerton Road로 2마일 가량 진행하면 Pathfinder Rd.를 지나자마자 오른쪽으로 작은 길이 나온다. 오른쪽 작은 길이 Fullerton

Road이다. 차를 타고 오면 큰 길은 N. Harbor Blvd.로 길 이름이 바뀐다. 그 작은 길로 0.2마일 들어와 두 번째 비포장도로를 만나면 그리로 들어간다. 첫 번째 만나는 작은 주차장을 지나 조금 더 들어가면 큰 주차장을 만난다. 이곳이 트레일 헤드이다. 주차료는 없으나 공원 안까지 들어가자니 않고 자동차를 Fullerton Road에 주차하고 트레일 헤드까지 걸어갈 것을 권한다. 공원 주차장까지 가는 길이 비포장이며 비가 온 뒤에는 웅덩이 물이 고여 있어 자동차가 더럽혀질 수도 있기 때문이다.

오렌지카운티에서는 Harbor Blvd.를 타고 북상하다가 Pathfinder Rd.에서 우회전해서 조금 올라가 Fullerton Rd.를 만나 우회전하면 된다.

TOGO PRINT

디자인 | 명함 | 각종인쇄 | 판촉물

657-706-5816

TOGOPRINT

현지 보다 저렴하게! 신속하게!
 고품질로 각종 인쇄 부터 디자인까지

4950 Barranca Pkwy Suite 102, Irvine, CA 92604

Hair Vision 22
 10주년 50% 세일

Men's Hair Cut
 \$30 → \$15

* Walk-ins Welcome *

영업시간
 화 - 금: 10am - 6pm, 토: 9am - 3pm
 일, 월: 휴무

Tel. 714-995-5333
 5031 Ball Rd., Cypress, CA 90630

이광혁 내과 : 일반내과 전문의
 (JOHN K. LEE, M.D.) **노인과 : 메디케어 전문의**

이민국(USCIS) 신체검사 지정병원

건강 검진 스페셜 \$199

1. 내과 전문의 상담, 진찰 및 치료 (1회)

2. 종합혈액검사:
 혈당검사, 간기능 검사, 신장기능검사, 갑상선호르몬검사, 종합콜레스테롤검사, 중성지방검사, 전해질검사, 혈중단백질검사, 칼슘검사, 빈혈검사, 백혈구검사, 적혈구검사, 혈소판검사, 요산검사, 지방간검사, 당화혈색소(HbA1c)

3. 정밀소변검사:
 Color, Character, Specific Gravity, PH, Glucose, RBC, Protein Ketones, Blood, Urobilinogen, Nitrite, WBC, Bilirubin, Epithelial Cells, Bacteria, Casts, Crystals

진료시간 : 월 - 금: 8:30am ~ 5:00pm 토, 일: Closed

Tel: 714.879.8700
 400 N. Euclid St.
 Fullerton, CA 92832

각종보험(PPO), 메디케어 플랜 받습니다.

John K. Lee, M.D.
 미국 내과 보드 전문의
 미국 노인과 보드 전문의
 Diplomate, American Board of Internal Medicine
 CAQ in Geriatric Medicine
 Member, American College of Physicians
 Member, American Geriatrics Society
 Member, American Medical Association