สสส. ชวนร่วมกิจกรรม Exercise is Medicine เพื่อส่งเสริมคนไทยออกกำลังกายอย่างถูกวิธี และบรรลุเป้าหมายสุขภาพที่ต้องการ ในวันเสาร์ที่ 26 พฤษาคม ศกนี้ ณ ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ ซอยงามดูพลี

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. เชิญชวนประชาชน และผู้ที่สนใจเข้าร่วม กิจกรรม Exercise is Medicine ในวันเสาร์ที่ 26 พฤษภาคม 2561 ตั้งแต่เวลา 13.00 – 15.00 น. ณ ห้อง Event Hall ชั้น 2 อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ โดยเป็นหนึ่งในกิจกรรม SOOK Activity ที่นำเสนอทางเลือกเพื่อดูแลสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เหมาะสม และได้ผลตามเป้าหมายที่ตนเองต้องการ เช่น ฟื้นฟูสมรรถภาพ บำบัดโรค เสริมสร้างบุคลิกภาพ ฯลฯ ที่สามารถนำไปปรับใช้ได้กับทุกเพศทุกวัย

ภายในงานมีกิจกรรม ได้แก่ บูธปรึกษาปัญหาสุขภาพ ที่จะให้คำปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพ และบริการตรวจวัดความดันโลหิต และความหนาแน่นของกระดูกจากโรงพยาบาลสมิติเวชไชน่าทาวน์ บูธทดสอบสมรรถภาพร่างกาย และให้คำแนะนำเรื่องการเสริมสร้างสมรรถภาพแบบ personal Trainer ทั้งแนวทางสำหรับคนทั่วไป รวมถึงผู้มีปัญหาทางด้านสุขภาพ โดยนักวิทยาศาสตร์การกีฬา จาก เครือข่ายคนไทยไร้พุง และร่วมรับฟังความรู้หลักการออกกำลังกายสำหรับคนทั่วไปที่ต้องการได้ผลลัพธ์ตามเป้าหมายแบบครอบคลุมทุกช่วงวัย และการออกกำลังกายเพื่อบำบัด ฟื้นฟูสำหรับผู้ป่วย หรือผู้มีปัญหาสุขภาพ รวมถึงแนะนำเทรนด์การออกกำลังกายที่กำลังเป็นที่นิยม โดย ผศ.นพ.วิศาล คันธารัตนกุล หัวหน้าศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลสมิติเวช
ทั้งนี้ผู้สนใจสามารถ สมัครเป็นสมาชิกเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมได้ฟรี สามารถสมัครสมาชิกผ่านช่องทาง www.thaihealth.or.th/sook หรือมาสมัครที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซอยงามดูพลี กรุงเทพฯ (ไม่มีค่าใช้จ่าย) และสามารถลงทะเบียนเข้าร่วมได้ด้วยการ ส่งชื่อ นามสกุล อายุ ที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์ ระบุกิจกรรมที่สนใจ มาที่ activity.thc@thaihealth.or.th หรือ Line ID: @SOOK

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 081-731-8270 เวลา 09.00-17.00 น. วันจันทร์- เสาร์ เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ รวมทั้งติดตามรายละเอียดกิจกรรม และข้อมูล องค์ความรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมาได้ทาง www.thaihealth.or.th/sook , www.facebook.com/sookcenter