ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

รศ. เจริญ กระบวนรัตน์ ผู้คิดค้นการออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง (กลาง) ร่วมเป็นวิทยากร ในกิจกรรม “Brain Gym ออกกำลังกาย...ยกกำลังสมอง (ภาค 2)” ภายใต้โครงการ SOOK Activity ซึ่งจัดขึ้นโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อเรียนรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ด้วยการใช้ตาราง 9 ช่อง ที่มีส่วนช่วยในเรื่องของการพัฒนาสมอง และอารมณ์ เสริมสร้างสมาธิ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำได้ เมื่อเร็ว ๆ นี้ ณ ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซอยงามดูพลี กรุงเทพฯ

ติดตามรายละเอียดกิจกรรมอื่นๆ ของโครงการ SOOK Activity และดูข้อมูลองค์ความรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมาได้ทาง www.thaihealth.or.th/sook , www.facebook.com/sookcenter สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมโทร 081-731-8270