SOOK Activity เชิญชวนมาเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมกับกิจกรรม SOOK Green Life ตลอดเดือนมิถุนายน

ร่วมใส่ใจสิ่งแวดล้อมกับ SOOK Activity โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เชิญชวนผู้สนใจร่วมประสบการณ์การเรียนรู้สู่ชีวิตที่มีความสุข ซึ่งกำหนดจัดขึ้นภายใต้แนวคิด SOOK Green Life ใช้ชีวิตเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ที่มาพร้อมกิจกรรมหลากหลายความสุขในทุกวันเสาร์ ตลอดเดือนมิถุนายน

นำโดยกิจกรรมไฮไลท์ประจำเดือน ในวันเสาร์ที่ 25 มิถุนายน กับกิจกรรม “เคล็ดลับจัดบ้าน เสริมชีวิต” โดย ซินแส ภาณุวัฒน์ พันธุ์วิชาติกุล จากสถาบันศาสตร์แห่งชีวิต แห่งประเทศไทย มาเรียนรู้ศาสตร์การจัดบ้านที่จะทำให้บ้านสวย และผู้อยู่อาศัยมีความสุข ทำความรู้จัก และเข้าใจหลักการตกแต่งบ้านให้อยู่อย่าง สบายกาย สบายใจ และประหยัดพลังงาน ที่คุณสามารถนำไปปรับใช้ได้เอง

พร้อมอีกหลากหลายกิจกรรมที่น่าสนใจเริ่มกันที่ เสาร์ที่ 11 มิถุนายน มาช่วยลดโลกร้อนกับกิจกรรม “Paper Mache..ชุบชีวิตใหม่..ให้กระดาษ” ที่จะนำกระดาษที่ใช้แล้วมาประดิษฐ์เป็นของแฮนด์เมดสุดน่ารัก ไม่ว่าจะเป็นจานรอง หรือไอเดียสุดเก๋จากตัวคุณเอง และยังสามารถนำไปเป็นของขวัญให้กับเพื่อนๆ ได้ สอนโดย คุณนันธิดา รอดสถิตย์ จาก Rebirthpaper (Hand Made from Recycle Paper)

ต่อกันที่ เสาร์ที่ 18 มิถุนายน เชิญชวนน้องๆ อายุระหว่าง 7 – 12 ปี มาออกกำลังกายและสนุกสนานไปกับกิจกรรม “เด็กสุขภาพดี..ด้วยดนตรีแจ๊สเด็ก” โดย คุณครูแมงปอ นรีแพรว แก้วกังวาล ครูสาวนักเต้น จากเครือข่ายคนไทยไร้พุง ที่จะมาชวนน้องๆ ยักย้ายส่ายสะโพกกับแนวดนตรีแจ๊ส ง่ายๆ สนุกสนานแถมยังช่วยให้มีบุคลิกภาพที่ดี สร้างความมั่นใจและความกล้าแสดงออกอีกด้วย

อีกหนึ่งกิจกรรมเอาใจคนรักงานทำมือ กับ “DIY เปลี่ยนของเหลือ…เป็นของเล่น” โดย กูรูงาน D.I.Y และเจ้าของเพจ Hoo D.I.Y อันโด่งดัง คุณเต้าหู้ ณฤต เลิศอุตสาหกูล ที่จะนำของเหลือใช้มาเปลี่ยนเป็นของเล่นที่ไม่ซ้ำใครด้วยไอเดียของตัวเอง และยังสามารถกระตุ้นพัฒนาการด้านต่างๆ ในเด็กเล็กได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ในทุกวันเสาร์ ตลอดเดือนมิถุนายน – กรกฎาคม เวลา 10.30 – 12.00 น. ชวนมาสนุกสนานกับการออกกำลังกายเพื่อรูปร่างที่ฟิตแอนด์เฟิร์ม โดยใช้เก้าอี้เพียงตัวเดียว กับกิจกรรม “Chair Exercise” หุ่นดีด้วยเก้าอี้ตัว

เอง เป็นการออกกำลังกายที่ออกแบบมาเพื่อเสริมสร้างมวลกล้ามเนื้อ กระตุ้นกล้ามเนื้อหัวใจและปอดให้แข็งแรง โดยผู้เชี่ยวชาญ จากเครือข่ายคนไทยไร้พุง

ผู้สนใจ สามารถร่วมกิจกรรมได้ฟรีทุกวันเสาร์ ตลอดเดือนมิถุนายนนี้ ที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซ.งามดูพลี กรุงเทพฯ โดยสามารถลงทะเบียนร่วมกิจกรรมด้วยการส่งชื่อ-นามสกุล อายุ ที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์ ระบุกิจกรรมที่สนใจมาที่ activity.thc@thaihealth.or.th หรือสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ 08 1731 8270 (09.00-17.00 น. จันทร์-เสาร์ เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ Line ID: thaihealth_center รวมทั้งติดตามรายละเอียดกิจกรรมเพิ่มเติมได้ที่ www.thaihealthcenter.org