SOOK Activity เปิดเคล็ดลับความสุขที่มาจากการใส่ใจ กับกิจกรรม SOOK CARE ตลอดเดือนกันยายน

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เชิญชวนผู้สนใจร่วมประสบการณ์กับหลากหลายกิจกรรมดี ๆ ที่จะนำคุณไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีได้ด้วยตัวคุณเอง กับกิจกรรม SOOK Activity ต้อนรับเดือนกันยายน เงยหน้าจากมือถือมาใส่ใจตนเองและคนรอบข้าง กับหลากหลายกิจกรรมในแนวคิด SOOK Care ทุกวันเสาร์ ตลอดเดือนกันยายน

นำโดยกิจกรรมไฮไลท์ ในวันเสาร์ที่ 24 กันยายน มารู้จักและใส่ใจโรคร้ายสุดฮิตที่คร่าชีวิตคนไทยเป็นจำนวนมาก อย่าง “โรคมะเร็ง” กับกิจกรรม “พิชิตมะเร็งร้าย หายได้ด้วยกำลังใจ” พบกับ ศ.นพ.สุรพล อิสรไกรศีล ผู้อำนวยการอาวุโสศูนย์โลหิตวิทยา โรงพยาบาลวัฒโนสถ ศูนย์การแพทย์โรงพยาบาลกรุงเทพ ที่จะมาให้ความรู้ในการดูแลตัวเอง และคนข้างกายอย่างจัดเต็ม พร้อมด้วยการพูดคุยแชร์ประสบการณ์แบบเจาะลึกกับผู้ที่ชนะโรคมะเร็ง อย่างนักแสดงสาว คุณพิมพ์ – พิมพ์มาดา บริรักษ์ศุภกร พร้อมด้วย คุณนริสสา อมรวัฒน์ ภรรยาอดีตพิธีกรรายการเจาะใจ ที่จะเผยประสบการณ์การต่อสู้กับโรคมะเร็งด้วยความใส่ใจ เข้าใจและเข้มแข็งจนเอาชนะในที่สุด

พร้อมอีกหลากหลายกิจกรรมที่น่าสนใจเริ่มกันที่ เสาร์ที่ 10 กันยายน มาร่วมบำรุงผิวให้สุขภาพดี กับกิจกรรม “สบู่สมุนไพร Hand Made” โดย คุณพรรณทิพย์ เจริญรมย์ เจ้าของแบรนด์ Samanta’s Collage ที่จะมาสอนวิธีการทำสบู่สมุนไพรแบบง่ายๆ พร้อมกับเรียนรู้สรรพคุณสมุนไพรแต่ละชนิด เพื่อนำไปใช้ให้เหมาะกับสภาพผิวของแต่ละคน

ต่อกันที่ เสาร์ที่ 17 กันยายน เอาใจน้อง ๆ อายุ 7 – 13 ปี กับการกำลังกายด้วย “โยคะเด็ก” เรียนรู้ท่าโยคะง่าย ๆ ที่จะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อและยังช่วยเสริมเรื่องสมาธิได้อีกด้วย สอนโดยคุณครูใจดีจาก สถาบันโยคะวิชาการ

และอีกหนึ่งกิจกรรมอย่าง “นวดบำบัด” สอนโดย อาจารย์ธนัท ดลอัมพรพิศุทธิ์ ประธานนวัตกรรมการแพทย์ทางเลือก ที่จะมาแนะเทคนิคการนวดบำบัด แก้อาการเมื่อยล้า ปวดไมเกรน นอนไม่หลับ และนอกจากนี้ยังสามารถป้องกันและบรรเทาโรคต่าง ๆ ได้ เช่น เบาหวาน ความดัน โรคไต เป็นต้น

นอกจากนี้ ตลอดเดือนกันยายน ขอเชิญชวนทุกคนมาฟิตแอนด์เฟิร์มไปกับกิจกรรม “Aerobic Mixercise” การ

ออกกำลังกายแอโรบิกที่ผสมผสานการเต้นหลากหลายแนว ไม่ว่าจะเป็นแจ๊ส ฮิพฮ็อพ สตรีทแดนซ์ ที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง สลายไขมัน พร้อมสนุกสนานไปกับจังหวะเพลง ในทุกวันจันทร์ – ศุกร์ เวลา 18.00 น. เป็นต้นไป

ผู้สนใจ สามารถร่วมกิจกรรมได้ฟรีทุกวันเสาร์ ตลอดเดือนกันยายนนี้ 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