

# พัฒนาสมองไปกับตารางเก้าช่อง



พัฒนาสมองไปกับตารางเก้าช่อง

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย สำหรับผู้นำการออกกำลังกายหรือครูในโรงเรียน ในหัวข้อ “แอโรบิก ตารางเก้าช่อง” ถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อตอบโจทย์ในการฝึกร่างกายให้เคยชินกับการเคลื่อนไหวในมิติต่างๆ รวมไปถึงต่อยอดสู่การพัฒนาสมอง โดยอาศัยหลักการเคลื่อนไหวของมนุษย์ ซึ่งการใช้งานขึ้นอยู่กับว่า เราจะวางเงื่อนไขให้กับสมองยังไง โดยกำหนดการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ ที่ไม่มีหลักตายตัว ทุกคนสามารถใช้ได้ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้สูงอายุ เพราะถือเป็นการออกกำลังกายที่ใช้พื้นที่น้อยมาก ทั้งยังมีประโยชน์ในด้านกระตุ้นการทำงานของสมองเพื่อพัฒนาความสามารถในการคิด การตัดสินใจ และการแก้ปัญหาไปพร้อมๆ กันด้วย ซึ่งจะจัดขึ้นในวันเสาร์ที่ 27 พฤษภาคม 2560 ณ อาคารกีฬานิมิบุตร ภายใต้งานโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาสู่ประชาชน โดยจัดอบรมฟรีไม่มีค่าใช้จ่าย สมัครด่วนรับจำนวนจำกัดเพียง 50 ท่าน สอบถามเพิ่มเติมโทร 02-618-7781-4 ต่อ 115 หรือ 086-3419978