

ร่วมปรับมุมมองเพื่อใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ในกิจกรรม Sook Activity โดย สสส.กับแนวคิด ธรรม

นำสุข



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เชิญชวนผู้สนใจร่วมประสบการณ์การเรียนรู้ชีวิตที่มีความสุข ในกิจกรรม Sook Activity ซึ่งกำหนดจัดขึ้นภายใต้แนวคิด ธรรมนำสุข ที่มาพร้อมกับกิจกรรมหลากหลาย ความสุขในทุกวันเสาร์ ตลอดเดือนกรกฎาคม

นำโดยกิจกรรมไฮไลท์ประจำเดือน ในวันเสาร์ที่ 30 กรกฎาคม กับกิจกรรม “ธรรมนำสุข” พบกับแขกรับเชิญสุดพิเศษที่จะมาร่วมแชร์ประสบการณ์หลักการดำเนินชีวิต โดยใช้ธรรมะมาเป็นที่ยึดเหนี่ยว โดย คุณอ้อม สุนิสา สุขบุญสังข์ พิธีกรและดีเจมากความสามารถ และพบกับ อาจารย์กอบชัย ปฐมโพธิภัทรสุขข จากมูลนิธิหมอชาวบ้าน ที่จะมาแนะนำวิธีการฝึกสมาธิจาก 4 อริยาบถง่ายๆ เพื่อสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้

พร้อมอีกหลากหลายกิจกรรมที่น่าสนใจ เสาร์ที่ 23 กรกฎาคม เชิญชวนน้องๆ อายุระหว่าง 7 – 12 ปี มาออกกำลังกายและสนุกสนานไปกับกิจกรรม “เด็กสุขภาพดี..ด้วยดนตรีแจ๊สเด็ก” โดย คุณครูแมงปอ นรีแพรว แก้วกั้งวาล ครูสาวนักเต้น จากเครือข่ายคนไทยไร้พุง ที่จะมาชวนน้องๆ ยักย้ายถ่ายส่ายสะโพกกับแนวดนตรีแจ๊ส ง่ายๆ สนุกสนาน แถมยังช่วยให้คุณมีบุคลิกภาพที่ดี สร้างความมั่นใจและความกล้าแสดงออกอีกด้วย

อีกหนึ่งกิจกรรมกับ “จัดการความคิด พิชิตความเครียด” โดย หมอกออล์ฟ นายแพทย์สิทธา ลิขิตนุกูล แพทย์เวชปฏิบัติองค์กรร่วม มาเรียนรู้และเทคนิคการเปลี่ยนความเครียดให้เป็นความสุขโดยใช้วิธีกระบวนการทดสอบผ่านทางจิตวิทยา พร้อมทั้งร่วมเวิร์คช็อปธรรมะบำบัด ที่ช่วยให้สามารถบริหารจัดการความเครียดของตัวเองได้

นอกจากนี้ในทุกวันจันทร์ – ศุกร์ เวลา 18.00 – 19.00 น. ชวนมาสลายไขมันหลังเลิกงานไปกับกิจกรรม “HIIT Cardio” เร่งหัวใจ เผาไขมัน เป็นการออกกำลังกายที่ออกแบบมาเพื่อเสริมสร้างมวลกล้ามเนื้อ กระตุ้นกล้ามเนื้อหัวใจ อีกทั้งยังช่วยให้คุณเผาผลาญไขมันได้ดีขึ้นอีกด้วย โดยผู้เชี่ยวชาญ จากเครือข่ายคนไทยไร้พุง

ผู้สนใจ สามารถร่วมกิจกรรมได้ฟรีทุกวันเสาร์ ตลอดเดือนกรกฎาคมนี้ ที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซ.งามดูพลี กรุงเทพฯ โดยสามารถลงทะเบียนร่วมกิจกรรมด้วยการส่งชื่อ-นามสกุล อายุ ที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์ ระบุกิจกรรมที่สนใจมาที่ activity.thc@thaihealth.or.th หรือ

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ 08 1731 8270 (09.00-17.00 น. จันทร์-เสาร์ เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ Line ID:
thaihealth_center รวมทั้งติดตามรายละเอียดกิจกรรมเพิ่มเติมได้ที่ www.thaihealthcenter.org