

# สสส.ชวนร่วมกิจกรรมสร้าง SOOK ตลอดเดือนกัน

## ยายน



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดกิจกรรมมอบความสุขให้คนทุกช่วงวัย ภายใต้กิจกรรม SOOK Activity ตลอดเดือนกันยายน พบกับหลากหลายกิจกรรมสุดสร้างสรรค์ที่โดนใจคนทุกเพศทุกวัย เน้นสร้างประสบการณ์ตรงให้ทุกคนในครอบครัวได้ปฏิบัติจริง พร้อมวิธีง่ายๆ ที่จะนำทุกคนไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีอย่างต่อเนื่องได้ด้วยตัวเอง ตลอดทั้งเดือนกันยายน

วันเสาร์ที่ 16 กันยายน ร่วมพาสมองออกกำลังกายในกิจกรรม Brain Gym: ออกกำลังกาย...ยกกำลังสมอง โดยวิทยากรฝึกอบรมหลักสูตร Mind Mapping (Think Buzan Licensed Instructor) คนที่สองของประเทศไทย และหลักสูตรการบริหารสมอง (Brain Gym) ขวัญฤดี ผลอนันต์ ที่จะมาเผยเทคนิคการออกกำลังกายที่นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังช่วยพัฒนาสมองในด้านการคิดวิเคราะห์ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ได้กับคนทุกเพศทุกวัย

และในวันเดียวกันยังมีกิจกรรม เพื่อเอาใจน้องๆที่มีอายุระหว่าง 12-15 ปี กับกิจกรรมสร้างเด็กสร้างสรรค์ ตอน Megacity - Green Tower กิจกรรมสนุก ๆ ที่จะช่วยฝึกฝนความคิด ด้วยการทดลองออกแบบอาคารอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในแบบของตัวเอง นอกจากจะได้ฝึกจินตนาการแล้ว ยังปลูกฝังแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมอีกด้วย

ส่งท้ายเดือนกันยายน วันเสาร์ที่ 30 กันยายน มาเรียนรู้วิธีการนอนหลับอย่างไรให้ได้ประโยชน์ และได้สุขภาพที่ดีแก่ร่างกาย กับ กิจกรรม ยิ่งนอน...ยิ่งสุขภาพดี โดย ศศ.พญ.ทานตะวัน อวีรุทธีวรกุล ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี ผู้เชี่ยวชาญปัญหาในการนอนหลับ ที่จะมาแนะนำเคล็ดลับการนอนหลับอย่างไรให้มีสุขภาพที่ดี ลดความเสี่ยงของโรคที่จะเกิดขึ้นจากการนอน เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ มีสุขภาพดีอีกด้วย

ทั้งนี้ผู้สนใจสามารถ สมัครเป็นสมาชิกเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมได้ฟรี ตลอดเดือนกันยายนศกนี้ โดยสามารถสมัครสมาชิกได้ฟรี ผ่านช่องทาง [www.thaihealth.or.th/sook](http://www.thaihealth.or.th/sook) หรือมาสมัครที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซอยงามดูพลี กรุงเทพฯ และสามารถลงทะเบียนเข้าร่วมได้ด้วยการ ส่งชื่อนามสกุล อายุ ที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์ ระบุกิจกรรมที่สนใจ มาที่ [activity.thc@thaihealth.or.th](mailto:activity.thc@thaihealth.or.th) หรือ Line ID: @SOOK

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 081-731-8270 เวลา 09.00-17.00 น. วันจันทร์- เสาร์ เว้นวันหยุดนักชัตฤกษ์ รวมทั้ง  
ติดตามรายละเอียดกิจกรรม และข้อมูลองค์ความรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมาได้ทาง [www.thaihealth.or.th/sook](http://www.thaihealth.or.th/sook) ,  
[www.facebook.com/sookcenter](http://www.facebook.com/sookcenter)