

# สสส.ชวนร่วมกิจกรรมสร้างSOOK ตลอดเดือน

## พฤศจิกายน



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดกิจกรรมมอบความสุขให้คนทุกช่วงวัย ภายใต้กิจกรรม SOOK Activity ตลอดเดือนพฤศจิกายน พบกับหลากหลายกิจกรรมสุดสร้างสรรค์ที่โดนใจคนทุกเพศทุกวัย เน้นสร้างประสบการณ์ตรงให้ทุกคนในครอบครัวได้ปฏิบัติจริง พร้อมวิธีง่ายๆ ที่จะนำทุกคนไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีอย่างต่อเนื่องได้ด้วยตัวเอง ตลอดทั้งเดือนพฤศจิกายน

วันเสาร์ที่ 11 พฤศจิกายน เต็มพลังความสดชื่นให้ร่างกายกับกิจกรรม “ฤๅษีตัดตน” โดย อ.พีระ อธิปธรรมวาริ แพทย์แผนไทย ศูนย์นวัตกรรมการแพทย์แผนไทย-จีน โรงพยาบาลนครชนก ที่จะร่วมแบ่งปันเทคนิคในการดูแลสุขภาพ โดยใช้หลักการเคลื่อนไหวร่างกายให้สอดคล้องกับลมหายใจเข้าออก เพื่อป้องกันและบรรเทาอาการปวดเมื่อยที่เป็นอาการประจำของสุขภาพคนเมือง

ต่อด้วยวันเสาร์ที่ 18 พฤศจิกายน เอาใจน้องๆที่มีอายุระหว่าง 6-15 ปี กับกิจกรรมสร้างเด็กสร้างสรรค์ ตอน Robot Design - หุ่นยนต์นักดูแล ที่จะช่วยฝึกฝนความคิด ด้วยการสร้างหุ่นยนต์ในแบบของตัวเอง นอกจากจะได้ฝึกจินตนาการแล้ว ยังปลูกฝังแนวคิดเกี่ยวกับการใส่ใจผู้อื่นให้กับน้องๆ และได้เรียนรู้วิธีคิดอย่างเป็นระบบภายใต้บรรยากาศที่สนุกสนาน

ส่งท้ายด้วยวันเสาร์ 25 พฤศจิกายน พาสมองออกกำลังกายในกิจกรรม Brain Gym: ออกกำลังกาย...ยกกำลังสมอง (ภาค 2) โดย รศ. เจริญ กระบวนรัตน์ ผู้คิดค้นการออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง ที่จะมาเผยเทคนิคการออกกำลังกายที่นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังช่วยพัฒนาสมองและ อารมณ์ ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ได้กับคนทุกเพศทุกวัย

ทั้งนี้ผู้สนใจสามารถ สมัครเป็นสมาชิกเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมได้ โดยสามารถสมัครสมาชิกได้ฟรี ผ่านช่องทาง [www.thaihealth.or.th/sook](http://www.thaihealth.or.th/sook) หรือมาสมัครที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซอยงามดูพลี กรุงเทพฯ และสามารถลงทะเบียนเข้าร่วมได้ด้วยการ ส่งชื่อ นามสกุล 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 เว้นวันหยุด นักชัตดฤกษ์ รวมทั้งติดตามรายละเอียดกิจกรรม และข้อมูลองค์ความรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมาได้ทาง [www.thaihealth.or.th/sook](http://www.thaihealth.or.th/sook) , [www.facebook.com/sookcenter](http://www.facebook.com/sookcenter)