

# สสส.ร่วมส่งท้ายปีด้วยการมีสุขภาพดี กับกิจกรรม

## “Home Pollution” เสาร์ที่ 22 ธ.ค. ศกนี้ ณ ศูนย์

### เรียนรู้สุขภาวะ ช.งามดูพลี



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. เชิญชวนประชาชน และผู้ที่สนใจเข้าร่วม กิจกรรม Home Pollution มลภาวะใกล้ตัว ในวันเสาร์ที่ 22 ธันวาคม 2561 ตั้งแต่เวลา 13.00 – 15.00 น. ณ ห้อง Event Hall ชั้น 2 อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ โดยเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรม SOOK Activity ที่นำเสนอพฤติกรรม การเคยชินกับเครื่องใช้บางอย่างในชีวิตประจำวัน จนสามารถสร้างผลกระทบต่อสุขภาพได้ มาร่วมเรียนรู้และติดตาม การดูแลตนเองอย่างถูกต้อง เพื่อหลีกเลี่ยง และป้องกันตนเองจาก มลพิษใกล้ตัว โดย ผศ.นพ.มาศ ไม้ประเสริฐ นอกจากนี้ภายในงานยังมีกิจกรรม ได้แก่ บูธสอนนวดท้องเพื่อกระตุ้นการขับถ่าย ที่จะช่วยกระตุ้นการทำงานของ ลำไส้ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น และยังช่วยล้างพิษให้ร่างกาย ด้วยการสาธิตวิธีการทำชาหมัก Kombucha และบูธ นักกำหนดอาหาร จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่จะมาร่วมให้คำปรึกษา พร้อมแนะนำวิธีการรับประทานอาหาร และ โภชนาการที่เหมาะสมกับร่างกาย เพื่อการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

ทั้งนี้ผู้สนใจสามารถ สมัครเป็นสมาชิกเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมได้ฟรี สามารถสมัครสมาชิกผ่านช่องทาง [www.thaihealth.or.th/sook](http://www.thaihealth.or.th/sook) หรือมาสมัครที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซอยงามดูพลี กรุงเทพฯ (ไม่มีค่าใช้จ่าย) และสามารถลงทะเบียนเข้าร่วมได้ด้วย การส่งชื่อ นามสกุล อายุที่อยู่ 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 นักชัตฤกษ์ รวมทั้งติดตามรายละเอียดกิจกรรม และข้อมูลองค์ความรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมาได้ทาง [www.thaihealth.or.th/sook](http://www.thaihealth.or.th/sook) หรือ [www.facebook.com/sookcenter](http://www.facebook.com/sookcenter)