

# สสส. เตรียมจัดกิจกรรม “โครงการพัฒนาหลักสูตร การฝึกอบรมผู้นำ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการ ออกกำลังกายด้วยยางยืด” วันที่ 1 – 2 เมษายน ศก นี้ ณ โรงแรมเคพี แกรนด์ จันทบุรี จ.จันทบุรี



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. เตรียมจัดกิจกรรมสร้างความรู้ ความเข้าใจใน “โครงการพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมผู้นำ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการออกกำลังกายด้วยยางยืด” ระหว่างวันที่ 1 – 2 เมษายน ศกนี้ ณ โรงแรมเคพี แกรนด์ จันทบุรี จ.จันทบุรี ซึ่งจัดขึ้นเพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจแก่ผู้นำด้านการออกกำลังกายในชุมชน พร้อมนำไปเผยแพร่การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการออกกำลังกายด้วยยางยืดอย่างถูกวิธี ในกลุ่มวัยเด็ก วัยทำงาน และผู้สูงอายุ

ทั้งนี้ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เป็นการออกกำลังกายประเภทหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อ และข้อต่อ ซึ่งจะช่วยในการพัฒนาและเสริมสร้างการทำงานของกล้ามเนื้อรวมถึงข้อต่อ โดยจะก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีต่อสุขภาพและการเคลื่อนไหวร่างกาย ช่วยป้องกัน และบำบัดรักษาอาการเจ็บปวดบริเวณหัวไหล่ ปวดหลัง ปวดเข่า และกล้ามเนื้อส่วนอื่นได้เป็นอย่างดี