

# ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



ผศ.นพ.วิศาล คันธารัตนกุล หัวหน้าศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู เครือโรงพยาบาลสมิติเวช ร่วมเป็นวิทยากร ในกิจกรรม “Exercise is Medicine” ภายใต้โครงการ SOOK Activity ซึ่งจัดขึ้นโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อแนะนำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีวิธีการออกกำลังกาย อย่างถูกต้องและเหมาะสม เทคนิคในการฟื้นฟูสมรรถภาพ บำบัดโรคให้สุขภาพแข็งแรง อีกทั้งการเสริมสร้างบุคลิกภาพที่สามารถประยุกต์ใช้ได้กับทุกเพศทุกวัย เมื่อเร็ว ๆ นี้ ณ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซอยงามดูพลี กรุงเทพฯ

ติดตามรายละเอียดกิจกรรมอื่นๆ ของโครงการ SOOK Activity และดูข้อมูลองค์ความรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมาได้ทาง [www.thaihealth.or.th/sook](http://www.thaihealth.or.th/sook) , [www.facebook.com/sookcenter](http://www.facebook.com/sookcenter) สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมโทร 081-731-8270