

# ออกกำลังกาย...เต็นเพื่อตรวจเต้า ช่วยต้านโรค



ออกกำลังกาย...เต็นเพื่อตรวจเต้า ช่วยต้านโรค

นายนเร เหล่าวิชา อธิบดีกรมพลศึกษา เปิดเผยว่า สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา ขอเชิญชวนผู้นำการออกกำลังกายและประชาชนทั่วไปเข้ารับการอบรมการตรวจเต้านมและการออกกำลังกาย ภายใต “โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาสู่ประชาชน” เพื่อเป็นการให้ความรู้ความเข้าใจด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาตลอดจนการรักษาสุขภาพของประชาชน ได้เสริมสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับหญิงไทยเรียนรู้วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง พร้อมตื่นตัวและห่างไกลมะเร็งเต้านม ตลอดจนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปสอนต่อให้เพื่อนและผู้ใกล้ชิดได้ อีกทั้งยังได้เรียนรู้การเต็นเพื่อเต้าเป็นการเต็นออกกำลังกายที่สอดแทรกท่าการตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกวิธี กรมพลศึกษาจึงขอเชิญชวนผู้สนใจเข้าอบรม ในวันเสาร์ที่ 25 กุมภาพันธ์ 2560 และครั้งที่ 2 จะเป็นการอบรมเรื่อง โภชนาการการกีฬาสำหรับภาวะโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ในวันเสาร์ที่ 25 มีนาคม 2560 ณ อาคารกีฬานิมิตร์ สนามศุภชลาศัย สำหรับผู้ที่สนใจ เข้าอบรมฟรี โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ สมัครด่วนรับจำนวนจำกัดเพียง 50 ท่าน สอบถามเพิ่มเติมโทร 02-618-7781-4 ต่อ 115 หรือ 086-3419978