Sook Activity ต้อนรับเดือนแห่งครอบครัวด้วยหลากหลายกิจกรรมสุดสร้างสรรค์ กับแนวคิด “Sook Family” ตลอดเดือนเมษายน

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ต้อนรับเดือนแห่งครอบครัว เชิญชวนทุกครอบครัวร่วมทำกิจกรรมสุดสร้างสรรค์ กับกิจกรรม SOOK Activity โดยจัดขึ้นภายใต้แนวคิด Sook Family พบหลากหลายกิจกรรมที่โดนใจทุกเพศทุกวัย เน้นสร้างประสบการณ์ตรงให้ทุกคนในครอบครัวได้ปฏิบัติจริง พร้อมวิธีง่ายๆ ที่จะนำทุกคนไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีอย่างต่อเนื่องได้ด้วยตัวเอง โดยกิจกรรมจะจัดในทุกวันเสาร์ ตลอดทั้งเดือนเมษายน

เริ่มด้วย วันเสาร์ที่ 8 เมษายน มาร่วมกิจกรรม workshop สนุกสนานทั้งครอบครัว ในกิจกรรม “เยลลี่ดอกไม้ 3 มิติ” เรียนรู้การทำเยลลี่ดอกไม้ 3 มิติ สุดน่ารัก ที่ทำจาก โยเกิร์ต เจลาติน กับคอลลาเจน ซึ่งเป็นส่วนผสมที่ดีต่อสุขภาพ ทั้งยังน่ารักน่าทาน นอกจากจะได้ทานวุ้นอร่อย ๆ แล้ว ยังได้ใช้เวลาร่วมกันในครอบครัวอีกด้วย

อีกกิจกรรมดี ๆ ที่ไม่ควรพลาดใน วันเสาร์ที่ 22 เมษายน มาต่อยอดความคิดสร้างสรรค์ในกิจกรรม “Creative Mind ความคิดสร้างสรรค์สร้างได้” เพราะความคิดสร้างสรรค์เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กยุคใหม่ จึงขอ เชิญชวนน้อง ๆ อายุ 5-12 ปี มาร่วม workshop ปูพื้นฐานการคิดอย่างเป็นระบบ และเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ ผ่านการใช้ดนตรีกระตุ้นจินตนาการ ร่วมกับการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะแบบเป็นกลุ่ม เด็ก ๆ จะได้ร่วมกันฝึกฝนทักษะการคิดการแก้ปัญหา ที่สามารถต่อยอดไปสู่การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ในบรรยากาศที่ผ่อนคลายและสนุกสนาน

ส่งท้ายด้วย วันเสาร์ที่ 29 เมษายน เอาใจคุณพ่อคุณแม่โดยเฉพาะกับกิจกรรม “สิ่งเล็กๆ ที่สร้างลูก” ตอน เทคนิคการเลี้ยงลูกแบบ 5L ยุคสมัยนี้จะเลี้ยงลูกแบบตามใจมากไปหรือบังคับมากไป ต่างก็ก่อให้เกิดปัญหา มาร่วมไขเทคนิคการเลี้ยงลูกในยุคดิจิทัลกับ พญ. จิราภรณ์ อรุณากูร หรือ หมอโอ๋ กุมารแพทย์เวชศาสตร์วัยรุ่น คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ผู้ร่วมก่อตั้งแฟนเพจเลี้ยงลูกนอกบ้าน ที่จะทำให้คุณพ่อคุณแม่เรียนรู้และเข้าใจการเลี้ยงดูลูกอย่างเหมาะสม อีกทั้งยังมีกิจกรรม workshop สนุก ๆ เพื่อให้ได้ทราบว่าตนเองเป็นคุณพ่อคุณแม่แบบไหน และมีเรื่องอะไรที่ควรปรับเปลี่ยนเพื่อลูกและครอบครัวบ้าง

นอกจากนี้ในวันเดียวกันยังมีโซนตลาด SOOK Market ให้ได้ช็อป ชิม ชิลล์ กับผักผลไม้ปลอดสาร สดสะอาด ปลอดภัย ราคาถูก ส่งตรงจากมือผู้ผลิต อีกทั้งยังมีนิทรรศการของผักปลอดภัยปลูกในดินให้ได้ชม และพลาดไม่ได้กับกิจกรรมเข้าครัว Sook Cooking เรียนรู้เมนู “ม้วนสุขภาพ” ที่ทำได้ง่าย ๆ อร่อยแถมยังได้สุขภาพ ไปกับ เชฟเอก

จากนิตยสาร Health & Cuisine

ทั้งนี้ผู้สนใจสามารถ สมัครเป็นสมาชิกเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมได้ฟรี ทุกวันเสาร์ ตลอดเดือนเมษายนศกนี้ โดยสามารถลงทะเบียนร่วมกิจกรรมด้วยการส่งชื่อ-ผ่านช่องทาง www.thaihealth.or.th/sook หรือมาสมัครที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซอยงามดูพลี กรุงเทพฯ และสามารถลงทะเบียนเข้าร่วมได้ด้วยการ ส่งชื่อ นามสกุล อายุ ที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์ ระบุกิจกรรมที่สนใจ มาที่activity.thc@thaihealth.or.th หรือ Line ID: thaihealth_center

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 081-731-8270 เวลา 09.00-17.00 น. วันจันทร์- ศุกร์ วันวันหยุดนักขัตฤกษ์ รวมทั้งติดตามรายละเอียดกิจกรรม และข้อมูลองค์ความรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมาได้ทาง www.thaihealth.or.th/sook , www.facebook.com/sookcenter