

Sharing Happiness Project (Physical and Mental) from the Faculty of Sports Science

On May 15th, 2021, the student affairs and alumni relations of the Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University conducted a relief effort by distributing consumer goods and provided correct exercise instructions for the elderly who are susceptible for developing various diseases at Bang Khen nursing home. The purpose of the project was to increase awareness and understanding on the factors for developing diseases.



สโมสรมีสถิตคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
วันอังคาร เวลา 22:32 · 🌐

เนื่องจากสถานการณ์โควิด-19 ทำให้ไม่สามารถจัดกิจกรรม "วิทยาศาสตร์การกีฬา อสาปันสุข (สุขภาพกาย และสุขภาพใจ)" ที่มีการร่วมตัวกัน ณ มูลนิธิธารน้ำใจ สถานพักฟื้นคนชราบางเขนจังหวัด กรุงเทพมหานคร ได้เหมือนเช่นเคย

ทางคณะกรรมการสโมสรมีสถิตคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จึงปรับเปลี่ยนกิจกรรมเป็นรูปแบบออนไลน์ภายในรูปแบบคลิปวิดีโอสอนออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยแบ่งเป็น 3 วิดีโอ ได้แก่

- การยืดเหยียดสำหรับผู้สูงอายุ (ใช้ยางยืด, ผ้าขนหนู)
- การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ (ใช้เก้าอี้)
- การออกกำลังกายประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านไทย (ประกอบเพลงและใช้ผ้าขาวม้า)

คลิปที่ 1 การยืดเหยียดสำหรับผู้สูงอายุ (ใช้ยางยืด, ผ้าขนหนู)
บ้านพักคนชราบางเขน หลักสี่



Maprang Trustree และเพื่อนอื่นๆ อีก 18 คน

รับชม 135 ครั้ง

