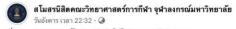
Sharing Happiness Project (Physical and Mental) from the Faculty of Sports Science

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.



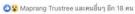


เนื่องจากสถานการณ์โควิด-19 ทำให้ไม่สามารถจัดกิจกรรม "วิทยาศาสตร์การกีฬา อาสาปันสุข (สุขภาพกาย และสุขภาพใจ)" ที่มีการร่วมตัวกัน ณ มูลนิธิธารนุเคราะห์ สถานพักฟื้นคนชราบางเขนจังหวัด กรุงเทพมหานครได้เหมือนเช่นเคย

ทางคณะกรรมการสโมสรนิสิตคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จึงปรับเปลี่ยนกิจกรรมเป็น รูปแบบออนไลน์ภายในรูปแบบคลิปวิดี โอสอนออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยแบ่งเป็น 3 วิดี โอ ได้แก่

- -การยืดเหยียดสำหรับผู้สูงอายุ(ใช้ยางยืด,ผู้าขนหนู)
- -การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ(ใช้เก้าอี้)
- -การออกกำลังกายประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านไทย(ประกอบเพลงและใช้ผ้าขาวม้า
- คลิปที่ 1 การยืดเหนียดสำหรับผู้สูงอายุ (ใช้ยางยืด,ผ้าขนหนู) บ้านพักคนชราบางเขน หลักสี่





รับชม 135 ครั้ง

