



ที่ ส.อ.ท.ชม. 096 /2559

15 มิถุนายน 2559

เรื่อง ขอบความร่วมมือจัดส่งเจ้าหน้าที่เข้าร่วมโครงการ “ยืดเหยียดเพื่อสุขภาพ เพื่อวัยทำงาน”  
เรียน สมาชิกสภาอุตสาหกรรมจังหวัดเชียงใหม่

เนื่องด้วยสภาอุตสาหกรรมจังหวัดเชียงใหม่ ได้ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งจัดตั้งขึ้นเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้คนไทย มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีจิตใจที่เบิกบานแจ่มใส และอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมต่อการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนแนวคิดและทัศนคติต่อสังคมในวงกว้าง ตลอดจนเกิดองค์ความรู้ด้านสุขภาพเป็นจำนวนมาก อย่างไรก็ตามผลงาน องค์ความรู้เหล่านั้นยังถูกจำกัดขอบเขตการใช้ประโยชน์ เนื่องจากความจำกัดของช่องทางการเผยแพร่ข้อมูลความรู้

สสส. จึงได้จัดสร้าง “ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ” ขึ้น เพื่อเป็นแหล่งศึกษาเรียนรู้สำหรับเด็ก เยาวชน ครอบครัว ชุมชน หน่วยงาน และประชาชน ในการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมทั้ง ๔ มิติ (กาย ใจ สังคม และปัญญา) ด้วยบรรยากาศแห่งการพบปะแลกเปลี่ยน ทดลองปฏิบัติ และสร้างแรงบันดาลใจจากการได้เห็น ได้ฟัง ได้สัมผัสจากประสบการณ์จริง ผ่านชุดนิทรรศการ ห้องสมุดและศูนย์บริการข้อมูลข่าวสาร (Resource Center) นิทรรศการหมุนเวียน รวมทั้งโครงการ/กิจกรรมต่างๆ

ดังนั้นเพื่อให้ประชาชนทั่วไปได้รับข้อมูลและองค์ความรู้ในเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ ตระหนักถึงอันตราย/โรคภัยต่างๆ และรู้ถึงวิธีเลือกการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเองได้ สสส. จึงได้จัดกิจกรรม “ยืดเหยียดเพื่อสุขภาพเพื่อวัยทำงาน” ขึ้น ในวันที่ 7 - 8 กรกฎาคม 2559 เวลา 08.00-16.00 น ณ โรงแรมเมอร์เคียว จ.เชียงใหม่ เพื่อเป็นการสร้างเสริมความยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เป็นการออกกำลังกายประเภทหนึ่งที่มีคุณค่าก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพและการเคลื่อนไหวร่างกาย ช่วยในการพัฒนาและส่งเสริมการทำงานของกล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเอ็นข้อต่อในส่วนที่ได้รับการยืดเหยียดเป็นประจำให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวได้อย่างมีคุณภาพ ยิ่งไปกว่านั้นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ได้กระทำด้วยความถูกต้องเป็นประจำสม่ำเสมอ มีความเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพร่างกายของตนเอง ยังสามารถช่วยป้องกันและบำบัดรักษาอาการปวดไหล่ ปวดหลัง ปวดเข่า ปวดต้นคอ และปวดศีรษะอันเกิดจากการยึดเกร็งของกล้ามเนื้อ ที่นำไปสู่อาการข้อยึด ข้อติด ตลอดจนปัญหาของโรคทางกายและโรคทางจิตที่จะตามมาอีกหลายประการ. เพื่อให้เป็นกลุ่มตัวอย่างที่เล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย และยังสามารถนำความรู้จากการเข้าอบรมในเรื่องของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อไปเผยแพร่หรือประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

...../สภาอุตสาหกรรมฯ



สภาอุตสาหกรรมจังหวัดเชียงใหม่  
THE FEDERATION OF THAI INDUSTRIES, CHIANGMAI CHAPTER

สภาอุตสาหกรรมจังหวัดเชียงใหม่ และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) จึงใคร่ขอเรียนเชิญ  
สถานประกอบการ ในการส่งผู้แทนเข้าร่วมกิจกรรม “ยึดเหยียดเพื่อสุขภาพเพื่อวัยทำงาน”

ในวันที่ 7 - 8 กรกฎาคม 2559 เวลา 08.00-16.00 น ณ โรงแรมเมอร์เคียว จ.เชียงใหม่ และสามารถติดต่อสอบถาม  
รายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณปัทมา สุขวัฑฒโก สภาอุตสาหกรรมจังหวัดเชียงใหม่ โทร 053 - 304346 - 7 โทรสาร 053 -  
246-353 E - mail : ft Chiangmai@gmail.com รับจำนวนจำกัด

ภายในวันที่ 30 มิถุนายน 2559 ฟรีไม่เสียค่าใช้จ่าย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางศิริพร ตันติพงษ์)

ประธานสภาอุตสาหกรรมจังหวัดเชียงใหม่