



สุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดี

กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย และสุขภาพที่ดีในชุมชนเมือง

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ การกีฬา และการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์ จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย และสุขภาพที่ดีในชุมชนเมือง ณ ชุมชนหมู่บ้านเฟรนด์ชิพ เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนในพื้นที่รับผิดชอบของมหาวิทยาลัยมีความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยตนเอง และหลักโภชนาการเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง โดยมีประชาชนในชุมชนพื้นที่รอบมหาวิทยาลัยสนใจเข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก ผลที่ได้จากกิจกรรมคือ ประชาชนส่วนใหญ่ตระหนักรู้และเข้าใจหลักการเบื้องต้นของการออกกำลังกายด้วยตนเอง และหลักการทางโภชนาการในการส่งเสริมสุขภาพ เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อของร่างกายส่วนล่าง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อของร่างกายส่วนบน การวัดชีพจรและความดันโลหิตขณะพัก เป็นต้น

โครงการเสริมสร้างสุขภาพะชุมชนด้านสุขภาพ ด้วยศาสตร์แพทย์จีน

สาขาวิชาการแพทย์แผนจีน คณะวิทยาศาสตร์ จัดกิจกรรมบริการวิชาการด้านการแพทย์แผนจีนและการออกบูธตรวจสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน เพื่อให้บริการตรวจสุขภาพและให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการป้องกันและดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน โดยมีประชาชนที่อาศัยอยู่ในบริเวณนั้นและผู้ที่เดินทางผ่านไปมาเข้ารับการตรวจสุขภาพเป็นจำนวนมาก ทั้งวัยรุ่น วัยทำงาน และวัยผู้สูงอายุ





กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพบุคลากร กับ CRU Happy University Challenge

สภาคณาจารย์และข้าราชการ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จัดโครงการ CRU Happy University Challenge ให้กับบุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม โดยมีวัตถุประสงค์หลักคือ การส่งเสริมให้บุคลากรให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพของตนเองผ่านการออกกำลังกายและการใส่ใจเรื่องโภชนาการ รวมไปถึงการควบคุมน้ำหนักของร่างกายให้เหมาะสม

รูปแบบของกิจกรรมประกอบด้วย การให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ การดูแลสุขภาพเบื้องต้นเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการเกิดโรค office syndrome การจัดกิจกรรมออกกำลังกายผ่านการเต้นแอโรบิก การเดิน และการวิ่งทุกสัปดาห์ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวมีผู้สนใจเข้าร่วมเป็นจำนวนมาก ทั้งจากบุคลากรภายในมหาวิทยาลัยและประชาชนในเขตพื้นที่ใกล้เคียงมหาวิทยาลัย

