



**67**<sup>ปี</sup>**มศว**  
28 เมษายน วันมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000  
ภายใน 15666 โทรศัพท์/โทรสาร 02-259-6172

จากหนังสือพิมพ์สยามกีฬา ฉบับประจำวันที 23 เดือนพฤษภาคม พ.ศ.2559 หน้า 11 มูลค่าข่าว 49437.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

## กรมพลศึกษาผู้นำโยคะ-แอโรบิก

ดร.ปัญญา หาญลำยวง รองอธิบดีกรมพลศึกษา เป็นประธานพิธีเปิดและมอบเกียรติบัตรในการอบรมการพัฒนาเครือข่ายออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “ผู้นำโยคะและผู้นำแอโรบิกชั้นกลางของกรมพลศึกษา” โดยมีผู้ให้ความสนใจเข้าร่วมอบรมครั้งนี้จำนวน 180 คน เมื่อ 22 พ.ค. 59 ที่โรงแรมเดอะ ทวิน ทาวเวอร์ โดยการอบรมการพัฒนาเครือข่ายออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “ผู้นำโยคะและผู้นำแอโรบิกชั้นกลางของกรมพลศึกษา” เพื่อพัฒนาความรู้ ทักษะของผู้นำการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแดนซ์และโยคะ และส่งเสริมให้มีวิทยากรที่มีความสามารถในการนำออกกำลังกายทุกเพศทุกวัย เพื่อนำไปสู่

การพัฒนาเครือข่ายชมรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยจัดขึ้นระหว่างวันที่ 19-22 พ.ค. 59 ที่โรงแรมเดอะ ทวิน ทาวเวอร์

สำหรับการอบรมครั้งนี้ได้จากวิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านแอโรบิกแดนซ์และโยคะอย่างศาสตราจารย์ ดร.สาส์ สุภากรณ์ อาจารย์ประจำคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, รศ.ดร.ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ จากมหาวิทยาลัยมหิดล และว่าที่ร้อยตรี สุเมธ สุจริยวงศ์ จากโรงเรียนจางมานะ (แผนกบู้ทิก) รวมถึงวิทยากรของกรมพลศึกษา ในการถ่ายทอดความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้และแนวทางที่ถูกต้อง เพื่อนำไปใช้ถ่ายทอดยังผู้ผู้อื่นอย่างถูกวิธี

เช่น การบรรยายและสาธิตเรื่องสรีรวิทยาการออกกำลังกาย, การออกกำลังกายแบบแอโรบิกแดนซ์, ทำแอโรบิกและทิศทางการเคลื่อนไหว, มารยาทของครูโยคะ, โยคะบำบัด และโยคะเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อแกนกลางและขา เป็นต้น

ดร.ปัญญา หาญลำยวง รองอธิบดีกรมพลศึกษา เผยว่า การอบรมการพัฒนาเครือข่ายออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ผู้นำโยคะและผู้นำแอโรบิกชั้นกลางของกรมพลศึกษา ถือเป็นประโยชน์กับทุกคน โดยตนขอให้ผู้เข้าอบรมนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากการอบรมครั้งนี้ไปพัฒนาเด็ก เยาวชน และประชาชนผู้รักการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ซึ่งจะทำให้ประชาชนคนไทยได้มีสุขภาพร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ไปในทิศทางที่ดี อีกทั้งยังเป็นการขยายเครือข่ายการออกกำลังกายให้เพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

