

ขอเชิญร่วมกิจกรรม สูงวัย ปลอดภัย



ห่างไกลหกล้ม

กติการ่วมสนุก ลุ้นรับของที่ระลึก

1. ถ่ายรูป

กิจกรรมออกกำลังกาย เช่น ออกกำลังกายแบบเสริมแรงต้าน หรือการตีปายแจ้ตื้อน พื้นต่างระดับ พื้นลื่น พื้นเปียก หรือการใช้อุปกรณ์ป้องกันการลื่นล้ม เช่น ราวจับ แผ่นรองกันลื่น

2. เผยแพร่เป็นสาธารณะพร้อมแฮชแทค

#ป้องกันหกล้ม #บ้านผู้สูงอายุกันลื่น #รู้ทันป้องกันหกล้ม #รองเท้ายกกันลื่น #ออกกำลังกายเสริมแรงต้าน #ชะลอมवलกล้ามเนื่อลด #ทรงตัวดี

3. แจกการเผยแพร่ใต้โพสต์นี้

4. รับของที่ระลึก* ยางยืดออกกำลังกาย และแผ่นยางกันลื่น

5. ร่วมสนุกได้ตั้งแต่วันนี้ถึงวันที่ 23 กันยายน 2567

และประกาศรางวัล **วันที่ 25 กันยายน 2567**

ผ่านทาง Facebook : กองป้องกันการบาดเจ็บ



#ป้องกันหกล้ม #บ้านผู้สูงอายุกันลื่น #รู้ทันป้องกันหกล้ม #รองเท้ายกกันลื่น #ออกกำลังกายเสริมแรงต้าน #ชะลอมवलกล้ามเนื่อลด #ทรงตัวดี



*เงื่อนไข

1. ห้ามใช้รูปจากอินเทอร์เน็ต

2. สวณสิทธิ์ในการแจกรางวัล 1 รางวัล ต่อ 1 Facebook Account เท่านั้น

“ กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี ”

ตัวอย่าง



โพสต์เป็นสาธารณะ



“ช่วงนี้ชีวิตก็ไม่ค่อยราบรื่นเท่าไรนะ 🤪”

#ป้องกันหกล้ม #บ้านผู้สูงอายุกันลื่น #รู้ทันป้องกันหกล้ม #รองเท้ายกกันลื่น
#ออกกำลังกายเสริมแรงต้น #ชะลอมวลกล้ามเนื้อลด #ทรงตัวดี



*เงื่อนไข

1. ห้ามใช้รูปจากอินเทอร์เน็ต

2. สงวนลิขสิทธิ์ในการแจกรางวัล 1 รางวัล ต่อ 1 Facebook Account เท่านั้น

“ กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี ”