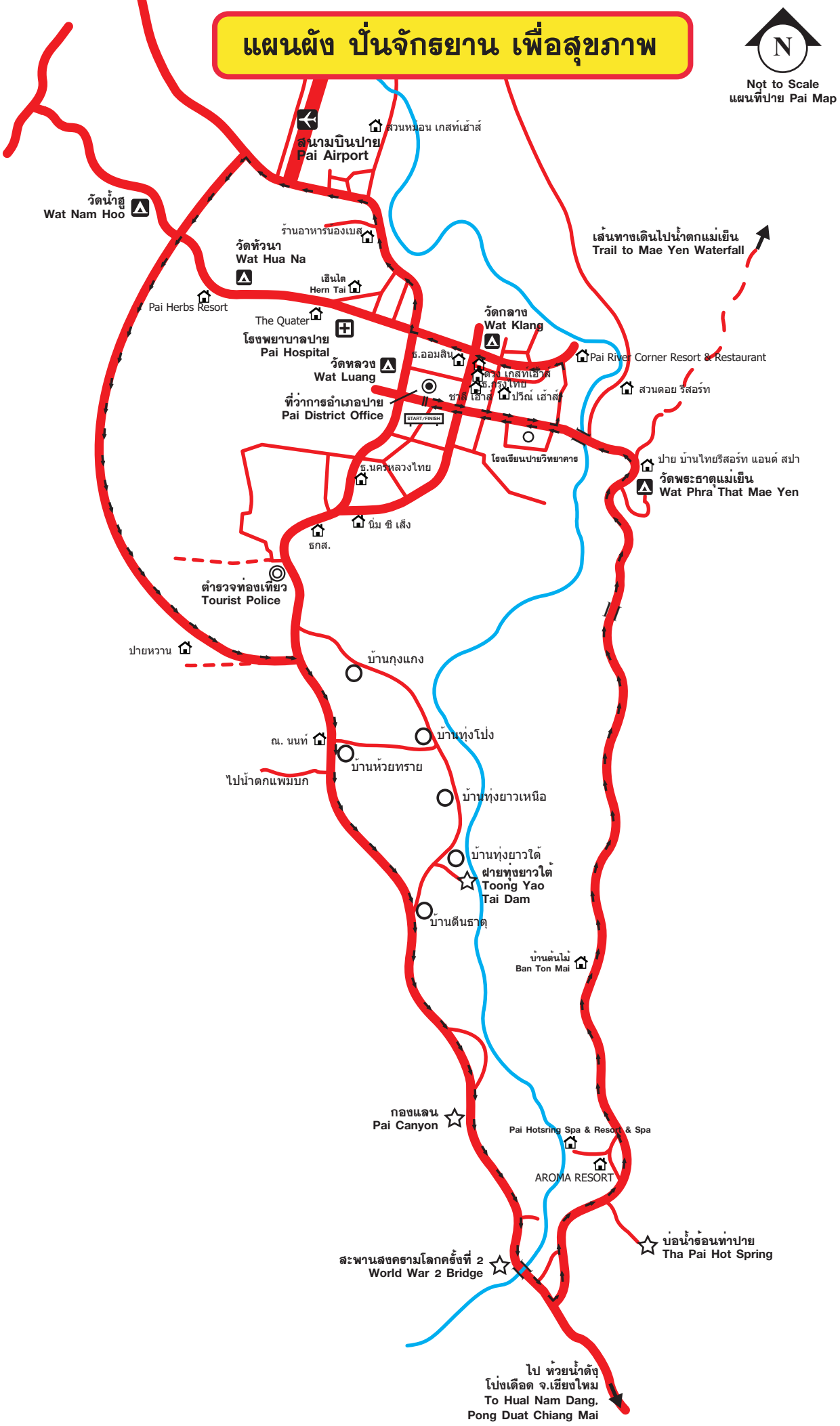แผนผัง ปั่นจักรยาน เพื่อสุขภาพ