



กรมทรัพยากรน้ำ

กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



สท.น.1

จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย

ทุกวันพุธ อย่างต่อเนื่อง

พ.ศ. 5 เมษายน 2566

นายโอกาส ถาวร ผู้อำนวยการสำนักงานทรัพยากรน้ำที่ 1 มอบหมายให้นางสาวสุพัตสรณ สิมัค ผู้อำนวยการส่วนอำนวยการ นำทีมข้าราชการและเจ้าหน้าที่ ออกกำลังกาย เพื่อการมีสุขอนามัยที่ดี มีภูมิคุ้มกัน ห่างไกลโรค ช่วยทำให้จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด และสร้างความสุขให้เกิดขึ้นได้ ทั้งนี้การออกกำลังกายเป็นหนึ่งในแนวทางการปรับตัว วิถีใหม่ที่สำคัญ ภายใต้นโยบาย **ทส. ยกกำลังเอ็กซ์** โดยให้ความสำคัญกับการปรับตัวและปรับชีวิตของบุคลากรในการดำรงชีวิตใหม่ เพิ่มความระมัดระวังและดูแลสุขภาพให้สามารถรองรับต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง หรือวิกฤตต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้เพื่อมีร่างกายและแรงใจที่ดี ในการปฏิบัติงานเพื่อประโยชน์สุขของส่วนรวมต่อไป

ผลการดำเนินการ
จัดกิจกรรมแล้ว 27 ครั้ง

- แอโรบิค 23 ครั้ง
- โยคะ 1 ครั้ง
- วิ่ง 1 ครั้ง
- กายบริหาร 2 ครั้ง



ส่วนอำนวยการ

สำนักงานทรัพยากรน้ำที่ 1 เลขที่ 555 ม.15 ต.บ่อแก้ว อ.เมือง จ.ลำปาง 52100

"มุ่งผลสัมฤทธิ์ จัดบริการ ประสาน สามัคคี"



WEBSITE



FACEBOOK