



กรมทรัพยากรน้ำ

กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



พุธ

19

กรกฎาคม
2566

ผลการดำเนินการ

จัดกิจกรรมแล้ว 40 ครั้ง

- แอโรบิค 32 ครั้ง
- โยคะ 1 ครั้ง
- ร้อง 1 ครั้ง
- กายบริหาร 6 ครั้ง

สัปดาห์ที่ 1 ส่งเสริมการออกกำลังกาย ร่วมพลังสร้างความสามัคคี

นายโอภาส ดาวร ผู้อำนวยการสำนักงาน
ทรัพยากรน้ำที่ 1 มอบหมายให้นางสาวสุพัตสอน สิมิด
ผู้อำนวยการส่วนอำนวยการ นำทีมข้าราชการและ
เจ้าหน้าที่ ออกกำลังกายเพื่อสร้างแรงจูงใจและส่งเสริม
ให้เจ้าหน้าที่ดูแลสุขภาพ โดยการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย
อย่างต่อเนื่องทุกวันพุธ ทั้งนี้การออกกำลังกาย
เป็นหนึ่งในแนวทางการปรับตัววิถีใหม่ที่สำคัญ
ภายใต้นโยบาย **ทส. ยกกำลังเอ็กซ์** โดยให้ความสำคัญ
กับการปรับตัวและปรับชีวิตของบุคลากรในการ
ดำรงชีวิตใหม่เพิ่มความระมัดระวังและดูแลสุขภาพ
ให้สามารถรองรับต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงหรือวิกฤต
ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้เพื่อมีร่างกายและแรงใจที่ดีในการ
ปฏิบัติงานเพื่อประโยชน์สุขของส่วนรวมต่อไป



WEBSITE FACEBOOK

ส่วนอำนวยการ

"มุ่งผลสัมฤทธิ์ จัดบริการ ประสาน สามัคคี"

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