



กรมทรัพยากรน้ำ

กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

Department of Water Resources



สถาน.1 จัดกิจกรรม "ออกกำลังกายแอโรบิค" สร้างสุขทางกายและทางใจ

16 สิงหาคม 2566

นายโอกาส ทาวร ผู้อำนวยการสำนักงานทรัพยากรน้ำที่ 1 มอบหมายให้นางสาวสุพัตสรอน สิมิ็ด ผู้อำนวยการส่วนอำนวยความสะดวก นำทีมข้าราชการ ลูกจ้างประจำ พนักงานราชการและเจ้าหน้าที่ จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายทุกวันพุธ ซึ่งเป็นหนึ่งในแนวทางการปรับตัววิถีใหม่ที่สำคัญ ภายใต้นโยบาย **ทส. ยกกำลังเอ็กซ์** เพื่อให้มีการปรับตัวและปรับชีวิตของบุคลากรในการดำรงชีวิตใหม่ เพิ่มความระมัดระวังและดูแลสุขภาพให้สามารถรองรับต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงหรือวิกฤตต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ เพื่อมีร่างกายและแรงใจที่ดีในการปฏิบัติงานเพื่อประโยชน์สุขของส่วนรวมต่อไป

ผลการดำเนินการ

- จัดกิจกรรมแล้ว 42 ครั้ง
- แอโรบิค 33 ครั้ง
- โยคะ 1 ครั้ง
- วิ่ง 1 ครั้ง
- กายบริหาร 7 ครั้ง



WEBSITE FACEBOOK

ส่วนอำนวยความสะดวก

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

"มุ่งผลสัมฤทธิ์ จัดบริการ ประสาน สามัคคี"