กรมทรัพยากรน้ำ

กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

ผลการดำเนินการ

จัดกิจกรรมแล้ว 45 ครั้ง

- แอโรบิค 36 ครั้ง
- โยคะ 1 ครั้ง
- วิ่ง 1 ครั้ง
- กายบริหาร 7 ครั้ง

สทน.1

ส่งเสริมการออกกำลังกาย

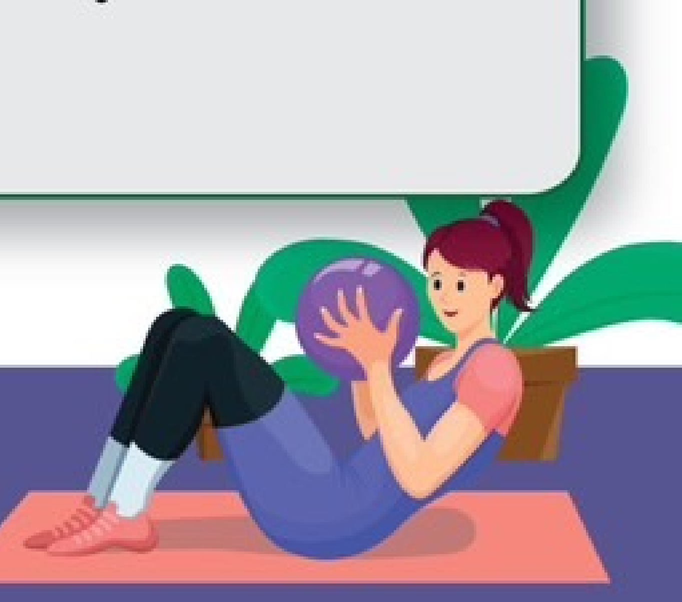
"วันละ 30 นาที"

วันที่ 13 กันยายน 2566

นายโอภาส ถาวร ผู้อำนวยการสำนักงานทรัพยาการน้ำที่ 1 มอบหมายให้ส่วนอำนวยการประชาสัมพันธ์ กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายทุกวันพุธ เพียงวันละ 30 นาที เพื่อมุ่งหวังให้เจ้าหน้าที่ในสังกัดมีการปรับตัวและปรับชีวิตในการดำรงชีวิตใหม่ เพิ่มความระมัดระวังและดูแลสุขภาพให้สามารถรองรับต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงหรือวิกฤตต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ให้มีแรงกายและแรงใจที่ดีในการปฏิบัติงานเพื่อประโยชน์สุขของส่วนรวม นอกจากนั้นการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอยังช่วยสร้างภูมิต้านทานโรค ป้องกันการเจ็บป่วยที่รุนแรงของโรคได้อีกด้วย

WEBSITE FACEBOOK

"มุ่งผลสัมฤทธิ์ จิตบริการ ประสาน สามัคคี"



ส่วนอำนวยการ สำนักงานทรัพยากรน้ำที่ 1

เลขที่ 555 ม.15 ต.บ่อแฮ้ว อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง 52100