กรมทรัพยากรน้ำ
กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

01

02

03

04

05

20
กันยายน
2566

สทน. 1

ออกกำลังกาย สร้างสุข มุ่งหวังสุขภาพแข็งแรง

นายโอภาส ถาวร ผู้อำนวยการสำนักงานทรัพยากรน้ำที่ 1 มอบหมายให้ส่วนอำนวยการ จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ณ ห้องประชุมอนุสรณ์ รพช. 36 ปี เพื่อมุ่งหวังให้เจ้าหน้าที่ในสังกัดออกกำลังกายเพียงวันละ 30 นาที ซึ่งจะทำให้สมรรถภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งนี้ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะสามารถลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคไขมันในเลือดสูง นอกจากนั้นการมีสุขภาพที่ดีจะทำให้เจ้าหน้าที่มีพลังกายที่สมบูรณ์ในการปฏิบัติงานราชการ และสามารถช่วยเหลือประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล

แอโรบิค 38 ครั้ง
โยคะ 1 ครั้ง
รวม 47 ครั้ง
วิ่ง/เดิน 1 ครั้ง
กายบริหาร 7 ครั้ง

WEBSITE FACEBOOK

“มุ่งผลสัมฤทธิ์ จิตบริการ ประสาน สามัคคี”

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